



Hanna-Mari Luukkala
Susanna Räisänen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

VOIMAANNU LUONNOSTA

Vertaistukiryhmä siirtymävaiheessa oleville, ikääntyneille omaishoitajille, joiden hoidettava on pitkäaikaishoidossa tai menehtynyt

TIIVISTELMÄ

Luukkala, Hanna-Mari & Räisänen, Susanna

Voimaannu luonnosta: Vertaistukiryhmä siirtymävaiheessa oleville ikääntyneille omaishoitajille, joiden hoidettava on pitkäaikaishoidossa tai menehtynyt.

55 s., 3 liitettä

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luontoteemaisen vertaistukiryhmän suunnitteleminen ja toteuttaminen siirtymävaiheessa oleville, ikääntyneille omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt pitkäaikaishoitoon tai menehtynyt. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Savon Omaishoitajat ry.

Ryhmän toiminnan tavoitteena oli tukea siirtymävaiheessa olevien omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa jaksamista voimaantumalla luonnosta, tarjoten samalla mahdollisuuden tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia. Ryhmän toiminnan tarkoituksena oli tarjota luontolähtöisiä työkaluja arjessa jaksamiseen, joita voisi hyödyntää jatkossakin sekä mahdollisuuden kokea luonnon positiiviset terveysvaikutukset.

Luontolähtöisen vertaistukiryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin kohderyhmän sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvaa tutkimus- ja teorian tietoa sekä toimeksiantajan kokemukseen perustuvaa tietoa. Neljä toimintakertaa toteutettiin syksyllä 2020 Pilpan ulkoilualueella Kuopiossa sekä Kuopion eläinpuistossa. Ryhmän toiminta keskittyi elvyttävään ja virkistävään toimintaan sekä vertaistuen saamiseen turvallisessa seurassa. Ryhmätoiminnassa hyödynnettiin Sirpa Arvosen Metsämieli-menetelmän luontoharjoitteita.

Toimintakertojen arviointi toteutettiin ryhmä- ja yksilöhaastatteluilla, osallistuvalla havainnoinnilla sekä ryhmätoiminnan päätteeksi tehdyn palautekyselyn pohjalta. Luontolähtöinen vertaistukiryhmä luontoharjoitteineen koettiin voimaannuttavana ja virkistävänä, sekä yhdessäolo toisten samassa tilanteessa olevien kanssa tärkeänä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että luontolähtöinen vertaistukiryhmä oli osallistujille tarpeellinen ja toiminnasta saatu palaute toimii hyvänä pohjana toimeksiantajan mahdollisissa tulevaisuuden luontolähtöisten vertaistukiryhmien suunnitteluissa.

Asiasanat: eläinlähäinen toiminta, luonto, luontolähtöinen hyvinvointi, omaishoito, toiminnallinen opinnäytetyö, vertaistuki

ABSTRACT

Luukkala, Hanna-Mari & Räisänen, Susanna

Empowerment from Nature: A peer support group for transition stage family caregivers, whose patient is recently transferred to long-time care or deceased.

55 p., 3 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Bachelor of Social Services

The aim of this functional thesis was to plan and produce a nature themed peer support group for transition stage elderly family caregivers, whose patient is recently transferred to long-term care or deceased. This thesis was commissioned by Pohjois-Savon Omaishoitajat ry. (North-Savo Family caregiver's association)

The goal of the group was to support transition stage family caregiver's welfare and everyday managing by offering empowerment from nature, and a change to meet other family caregivers in a similar life-situation. The peer support group's function was to offer nature-based tools to everyday managing, that one could use afterwards also and a possibility to experience positive health effects of nature.

In planning and producing a nature-based peer support group for transition stage elderly family caregivers, theory- and research knowledge of nature and target group was used and it benefitted from the commissioner's experience based knowledge. Four activity times were executed in fall of 2019 in the Pilpa outdoor recreational area in Kuopio and in Kuopio's pet zoo. The group's function focused on invigorating and refreshing activity and for getting peer support in a safe company. Sirpa Arvonen's Metsämieli-procedure was used in nature practices in group activities.

The assessment of activity times was produced in group and personal interviews, participating observation and in feedback inquiry that was made at end of every group activity. The nature-based peer support group with nature practices was experienced as empowering and invigorating and associating with others in a similar situation was important. As a conclusion it can be stated, that the nature-based peer support group was experienced as very necessary and the feedback from the activities is a good base for the commissioner to possibly plan future nature-based peer support groups.

Keywords: animal-assisted activity, nature-based welfare, family caregiving, peer support, functional thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	6
3 POHJOIS-SAVON OMAISHOITAJAT RY	7
4 OMAISHOITO, MUUTOSVAIHEET JA NIIHIN LIITTYVÄT TUNTEET	9
4.1 Omaishoitajan määritelmä	9
4.2 Muutos- ja siirtymävaiheet ikäihmisten omaishoitajuudessa.....	10
4.3 Surututkimus ja surutyö kuoleman jälkeen	12
5 VERTAISTUKI OMAISHOITAJAN TUKENA	14
5.1 Vertaistuen määritelmä	14
5.2 Vertaistukiryhmä	15
6 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA	17
6.1 Tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista	17
6.2 Luonnon kokonaisvaltaiset vaikutukset hyvinvoinnille	18
6.3 Elvyttävä luontokokemus	20
6.4 Eläinten vaikutus hyvinvoinnille.....	22
7. OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT	24
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	24
7.2 Avoin haastattelu, osallistuva havainnointi ja avoin kysely.....	25
7.3 Metsämieli-menetelmä.....	27
8 LUONTORYHMÄN SUUNNITTELU	29
8.1 Aikataulu ja ryhmämuoto	29
8.2 Kokoon tumispaikat.....	30
8.3 Toimintakertojen kesto ja ajankohdat	31
8.4 Toimintakertojen sisältö.....	32
8.5 Ryhmän markkinointi ja ilmoittautuminen	34
9 LUONTORYHMÄN TOTEUTUS.....	36
9.1 Ensimmäinen toimintakerta.....	36
9.2 Toinen toimintakerta.....	38
9.3 Kolmas toimintakerta	40
9.4 Neljäs toimintakerta.....	42
10 VERTAISTUKIRYHMÄN ARVIONTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET	44
11 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA	47
11.1 Prosessin arviointi	47
11.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	49
11.3 Ammatillinen kasvu	50
LÄHTEET	51
LIITE 1. Ryhmän mainos.....	56
LIITE 2. Metsämieli-harjoitteet.....	57
LIITE 3. Kysely.....	64

1 JOHDANTO

Suomessa on omaishoitajia noin 350 000, vaativia omaishoitotilanteita on noin 60 000 ja noin miljoona ihmistä auttaa läheistään säännöllisesti arjessa selviytymisessä (Omaishoitajaliitto. Omaishoidon tietopaketti. Mitä on omaishoito). Ikäihmisten omaishoitajuus on vaativaa ja raskasta työtä, sillä omaishoitaja on usein itsekin ikääntynyt ja saattaa kärsiä jonkin asteisista terveyshuolista. Lisäksi tilanteet ovat usein hyvin sitovia ja saattavat viedä omaishoitajan kaiken ajan, jolloin oma elämä jää sivuun. Siinä vaiheessa, kun hoidettava joutuu siirtymään pitkäaikaishoitoon, se on suuri elämänmuutos niin omaishoitajalle kuin hoidettavalle. Myös omaishoitajuuden päättyminen hoidettavan kuolemaan tuo mukanaan valtavat elämänmuutoksen, johon omaishoitajan voi olla vaikea ennalta varautua.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista puhutaan nykyään paljon ja niistä on tehty useita tutkimuksia. Tutkimusten valossa tiedetään, että luonnolla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia ja sillä on paikkansa myös suruprosessissa. Tourulan ja Raution (2014, 7) mukaan monet kirjailijat, runoilijat, ja taiteilijat ovat jo pitkään tuoneet esille luonnon merkitystä ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle. Kuitenkin vasta 2000-luvulla luonnon hyvinvointivaikutukset ovat nousseet tutkimusten ja terveyden edistämistyön kehittämisen kohteiksi.

Kiinnostuimme omaishoitajuusaiheesta, sillä aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä sekä hyvin ajankohtainen. Suomen väestö ikääntyy kovaa vauhtia ja omaishoitajien määrä tulee kasvamaan entistä enemmän ja kodin ulkopuolisia hoitopaikkoja ei riitä kaikille. Sopimuksen tehneiden iäkkäiden omaishoitajien osuus on 25 vuoden aikana lähes kaksinkertaistunut. Vuonna 1994 heidän osuutensa oli 30 prosenttia, ja vuonna 2018 heidän osuutensa nousi jo 58 prosenttiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Tulostaulukko.)

Kiinnostuksen aihetta kohtaan toi myös se, että olemme molemmat päässeet vuosia läheltä seuraamaan läheistemme omaishoitajuutta ja olleet myös itse

mukana hoitotyössä. Lisäksi toisella meistä on 15 vuoden työhistoria vanhustyöstä, jossa on päässyt läheltä seuraamaan omaishoitosuhteen eri vaiheissa olevia ihmisiä, kotihoidosta laitoshoitoon ja aina kuolemaan saakka. Hoitotyötä seuranneena huomasimme, kuinka ympärivuorokautista omaishoitajan työ voi olla, ja kuinka valtavasti elämä muuttuu, kun hoitosuhde osittain tai kokonaan päättyy.

Koimme tärkeänä olla tukemassa omaishoitajia uudessa, haastavassa elämäntilanteessa ja järjestää heille voimaantumisen ja virkistäytymisen kokemuksia luonnossa, tarjoten samalla mahdollisuuden vertaistukeen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Luontoteeman valitseminen aiheeksi nousi omasta vahvasta luontosuhteestamme sekä omista positiivisista luontokokemuksistamme. Vahvana vaikuttajana toimi myös luonto ja eläinlähtöiset menetelmät -kurssi, jonka toinen meistä kävi opintojen aikana. Kurssin teoriaosuus tuki omia havaintojamme luonnon hyvinvointivaikutuksista ja koimme tärkeäksi mahdollistaa näiden hyvinvointivaikutusten kokemisen ikääntyneille omaishoitajille. Kohderyhmä sopii molempien suuntautumiseen, sillä toinen meistä on suuntautunut gerontologiaan ja toinen mielenterveys- ja päihdepuolelle.

Toimeksiantajanamme on Pohjois-Savon Omaishoitajat ry, johon otimme yhteyttä heti idean syntymisen jälkeen. Heillä oli tilausta uudelle toiminnalliselle vertaistukiryhmälle ja luontoaiheisella ryhmällä oli uutuudenarvoa heidän toiminnalleen. Toimeksiantajalla ei ollut omaa ryhmää niille omaishoitajilla, joiden hoidettava on siirtynyt pitkäaikaishoitoon, joten he valikoituivat kohderyhmäksemme. Lisäksi mukaan haluttiin myös ne omaishoitajat, joiden hoidettava on menehtynyt. Näin ollen kohderyhmämme rajautui entisiin omaishoitajiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on luontoteemaisen vertaistukiryhmän suunnitteleminen ja toteuttaminen siirtymävaiheessa oleville, ikääntyneille omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt pitkäaikaishoitoon tai menehtynyt. Jatkossa tällainen pilottiluonteinen toiminta saattaa johtaa pysyvämpään toteuttamiseen Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n toiminnassa. Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavaa henkilöä eli yli 65-vuotiaasta (Terveyskylä. Ikätaalo. Ikääntyneelle. Ikä ja arki. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha).

Ryhmän toiminnan tavoitteena on tukea siirtymävaiheessa olevien omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa jaksamista voimaantumalla luonnosta, tarjoten samalla mahdollisuuden tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia. Siirtymävaiheella tarkoitamme ajanjaksoa, jolloin omaishoitaja siirtyy omaishoitajuudesta uuteen elämänvaiheeseen, hoidettavan siirtyessä pitkäaikaishoitoon tai hoidettavan menehtyessä. Ryhmän toiminnan tarkoituksena on tarjota luontolähtöisiä työkaluja arjessa jaksamiseen, joita voisi hyödyntää jatkossakin sekä mahdollisuuden kokea luonnon positiiviset terveysvaikutukset. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen sekä luonnon hyvinvointivaikutusten tavoittelu, perustuu tutkimus- ja teorian tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ryhmätoiminnan tavoite ei ole kuntouttavassa, hoitavassa tai terapeutissa toiminnassa, eikä yksilöllisiä tavoitteita määritellä, vaan ryhmän toiminta keskittyy luonnon elvyttävään ja virkistävään toimintaan sekä vertaistuen saamiseen turvallisessa seurassa.

3 POHJOIS-SAVON OMAISHOITAJAT RY

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry on yhdistys, joka tarjoaa tukea ja apua erilaisissa tilanteissa eläville omaishoitoperheille. Yhdistyksen tavoitteena on parantaa omaishoitajien, vanhusten, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden asemaa sekä kehittää heidän tukitoimiaan ja palvelujaan. Yhdistys valvoo omaishoitajien etuja, ohjaa ja neuvoa omaishoitotilanteissa sekä järjestää vertaistukitoimintaa ja virkistystoimintaa kuten retkiä ja tuettuja lomia. Lisäksi yhdistys järjestää Kuopion alueella sijaispalvelua, jota omaishoitajat voivat käyttää lyhyen vapaansa aikana. Yhdistys tarjoaa myös koulutusta, ohjausta ja tukea vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. (Pohjois-Savon Omaishoitajat ry. Yhdistys.)

Yhdistys toimii Pohjois-Savossa ja se on perustettu vuonna 1998. Fyysinen toimipaikka on Kuopion keskustassa. (Pohjois-Savon Omaishoitajat ry. Yhdistys.) Jäseniä yhdistyksessä oli vuoden 2019 lopussa yli 460 (Johanna Nikonen, henkilökohtainen tiedonanto 19.12.2019). Jäseneksi voi hakea kuka tahansa, joka hoitaa omaistaan tai läheistään tai on muuten kiinnostunut omaishoidosta. Lisäksi yksityishenkilöt, yrityksen ja yhteisöt voivat liittyä yhdistyksen kannattajajäseneksi. Kannattajajäsenmaksuilla järjestetään omaishoitajien virkistys- ja vertaistukitoimintaa. Yhdistykseen toimintaa osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin ja toiminta on maksutonta. (Pohjois-Savon Omaishoitajat ry. Yhdistys.)

Yhdistys toimi kahdenkymmenen vuoden ajan nimellä Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry. Nykyisen nimen, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry, yhdistys on ottanut käyttöön vuonna 2018. Yhdistys toimii vapaaehtoistoimijoiden sekä työntekijöiden voimin, lisäksi toiminnassa on vahvasti mukana laaja verkostoyhteistyö. Toimintaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

Vuodesta 2014 alkaen yhdistys on saanut OmaisOiva-rahoitusta, joka on mahdollistanut toiminnan laajentamisen lähialueille. (Pohjois-Savon Omaishoitajat ry. Yhdistys.) OmaisOiva on Omaishoitajaliitto ry:n sekä paikallisyhdistysten yhteinen toimintamuoto ja se on tarkoitettu kaikille omaishoitajille. Toiminnan

tarkoituksena on tuoda tietoa ja ohjausta omaishoitajille sekä järjestää vertaistukitoimintaa omaishoitajien lähialueille. Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n Omaishoiva-toiminta koostuu Omaishoiva-kioskista, Omaishoiva-kahvilasta, OivaHetkestä, Omaishoiva-ryhmistä sekä Ovet-valmennuksista. (Pohjois-Savon Omaishoitajat ry. Omaishoiva.)

4 OMAISHOITO, MUUTOSVAIHEET JA NIIHIN LIITTYVÄT TUNTEET

4.1 Omaishoitajan määritelmä

Lainsäädännössä omaishoitajaksi määritellään henkilö, joka on tehnyt omaishoidosta sopimuksen kunnan kanssa. Omaishoitosopimuksen solmineelle omaishoitajalle maksetaan palkkio, jonka suuruus määräytyy hoidon vaativuuden ja hoidon sitovuuden mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.) Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai läheisestään, joka ei selviydy arjestaan omatoimisesti sairauden, vamman tai jonkin muun erityisen hoivan tarpeen vuoksi (Suomen omaishoidon verkosto. Toiminta).

Omaishoitajuus voi tulla elämään monella eri tapaa ja eri elämänvaiheissa, esimerkiksi äkillisen sairauden tai vammautumisen seurauksena tai siihen siirrytään vähitellen esimerkiksi sairauden edetessä. Omaishoidon ajatellaan usein olevan ikäihmisten hoitamista, mutta omaishoitajia voivat olla myös esimerkiksi puolisoaan hoitavat työikäiset tai vammaisen lapsen vanhemmat. Suuren osan läheisistään huolehtivista omaisista muodostavat etäomaishoitajat. He ovat usein työssäkäyviä, jotka säännöllisesti huolehtivat kauempana asuvista läheisistään, usein omista vanhemmistaan. (Purhonen, Nissi-Onnela & Malmi 2011, 12–15.)

Joku voi kokea olevansa omaishoitaja, vaikka ulkopuolisen silmin tilanne ei niin sitovalta vaikuttaisikaan. Kaikki eivät kuitenkaan tiedosta olevansa omaishoitajia. Kun perheenjäsen tai muu läheinen alkaa tarvita yhä enemmän hoivaa ja huolenpitoa, kuluu usein hyvinkin pitkä aika ennen kuin tilanne tunnistetaan omaishoitotilanteeksi. Tilanne saattaa edetä pikkuhiljaa ja huomaamattakin, jolloin muuttuneeseen arkeen tottuu. (Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009, 7.)

Hyvin monenlaiset asiat edesauttavat sitä, että ihmisestä tulee läheistään hoitava omaishoitaja. Usein takana on ihmissuhde, jonka lähtökohtana on rakkaus ja toimiva vuorovaikutus. Omaishoidolla koetetaan vaikuttaa siihen, että läheinen saisi

asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Purhonen 2011, 18.) Unger-son (1990) ja Sipilän (2003) mukaan

“Omaishoidon tärkein motiivi on suhde, joka ei ole syntynyt hoidon tarpeen perusteella, vaan on olemassa siitä riippumatta.”
(Mikkola 2009, 34).

4.2 Muutos- ja siirtymävaiheet ikäihmisten omaishoitajuudessa

Läheisen kuolema tai hoidettavan siirtyminen omasta kodista ulkopuoliseen hoitoon lukeutuu yksiin elämämme vaikeimpiin ja kuormittavimpiin muutosvaiheisiin, jolloin joudutaan miettimään ihmissuhteita, elämänvalintoja sekä saavutuksia eri näkökulmista. Hitaasti tapahtuviin muutoksiin on helpompi sopeutua, mutta äkilliset muutostilanteet voivat saada aikaan kriisin ja vähentää turvallisuuden tunnetta. Uusi tilanne saatetaan kokea uhkana ja tulevaisuus pelottaa. (Kotiranta 2015, 8.)

Muutos- ja siirtymävaiheet omaishoitajuudessa nostavat pintaan erilaisia tunteita. Osa voi kokea tuntemukset hyvinkin voimakkaina, ja ne saattavat tulla yllätyksenä niin omaishoitajalle kuin hoidettavallekin. Omaishoitajuudessa päähuomio on usein hoidettavan hyvinvoinnissa ja omaishoitaja joutuu pärjäämään yksin omien tunteiden kanssa. Muutostilanteita käsitellään harvoin puolison kanssa etukäteen ja hoidettavan muuttoon liittyvät päätökset ja vastuu jäävät usein omaishoitajalle. (Kotiranta 2015, 8–9.)

Muutosvaiheeseen voi liittyä pelkoa esimerkiksi hoidettavan kunnon heikkenemisestä tai riittävän ravitsemuksen puutteellisuudesta hoitolaitoksessa. Lisäksi huolta saattavat aiheuttaa pelko omaisen kaltoinkohtelusta, hygienian puutteesta tai painehaavaumien syntymisistä. Erilaisten pelkojen vuoksi hoitaja saattaa pitkittää hoidettavan siirtämistä hoitopaikkaan oman terveytensä kustannuksella. (Kotiranta, 2011, 180–181.)

Hoidettavan siirtyessä hoitopaikkaan koetaan usein syyllisyyttä siitä, että läheistä ei enää jaksettu tai voitu hoitaa yhteisessä kodissa. Syyllisyyden taustalla on usein puolisoiden keskinäistä lojaaliutta ja halua osoittaa sitä konkreettisesti. Lisäksi syyllisyyttä voivat lisätä mahdollisesti aiemmin tehdyt keskinäiset sopimukset siitä, että toista hoidetaan loppuun saakka. Hoidettavan siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoitoon onkin erityisesti omaishoitajalle hyvin raskas prosessi. Muutosvaiheeseen liittyy menetyksen tunteita, joita saatetaan purkaa joskus myös vihan sekä muiden vihaan liittyvien voimakkaiden tunteiden avulla. Tässä tunnetilassa omaishoitaja puuttuu usein herkemmin mahdollisiin hoidettavan hoitoon liittyviin epäkohtiin ja saattaa kokea läheisen saaman hoidon huonona. (Kotiranta 2011, 174.)

Omaishoitosuhteen päättyessä, päättyy myös kokonainen elämänvaihe. Surun ja huojennuksen tilalle voi ensin astua tyhjiys. Omaishoitaja saattaa huomata, kuinka suuren osan elämästä omaishoitajuus otti. (Palosaari 2010, 195.) Pikkuhiljaa vallan ottaa suru, joka kokoaan ympärilleen kaikki ne tunteet, joita omaishoitajuuden aikana on koettu. Suru on usein yksinäisyyttä ja siihen voi liittyä tarpeettomuuden sekä elämän merkityksettömyyden tunteita. Tarvitseeko minua enää kukaan? Olenko tarpeeton? Suruun voi liittyä toisaalta myös helpotuksen tunteita. Ennen omaishoitotilanteen päättymistä tilanne on voinut olla hyvinkin vaativa ja raskas. Toisenlaisen hoitoratkaisun löytyminen, omaishoitotilanteen päättymisen tai hoidettavan kärsimyksen loppuminen, voivat tuoda myös tunteen, että juuri näin on paras. (Kaivolainen 2011, 122.)

Muutostilanteet eivät aina pelkästään vähennä voimavaroja ja mahdollisuuksia, vaan ne voivat tuoda mukanaan myös jotain uutta. Omaishoitosuhte on voinut opettaa monenlaisia taitoja, joista voi olla tulevaisuudessa hyötyä. Lisäksi omaishoitajana toimiminen on voinut rohkaista ja vahvistaa näkemystä, siitä mihin suuntaan omaa elämäänsä haluaa rakentaa. (Palosaari 2010, 195.)

4.3 Surututkimus ja surutyö kuoleman jälkeen

Surututkija Colin Murray Parkes on luonnehtinut surua sitoutumisesta maksettavaksi hinnaksi. Sitoutuessamme toiseen ihmiseen, suostumme samalla kohtaamaan sen tosiasia, ettemme voi pitää häntä ikuisesti luonamme. Suremisessa on kyse siitä, että elämme ja kiinnymme toisiin ihmisiin. Suru on elettyä arkea ja osa ihmiselämää. (Pulkkinen 2016, 381).

Surututkimusta on tehty kautta aikojen, ja jo 1600-luvun puolivälistä asti surusta on kirjoitettu tieteellisesti. 1900-luvulla psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud on tehnyt tulkinnan, että suru nähdään työnä ja käsite surutyö, on saanut alkunsa. Freud on kuvannut surua prosessina, joka etenee kuollutta ihmistä kohtaan tunteesta kiintymyksestä irtautumiseen ja uuteen tilanteeseen. Pian surutyö-käsitteen luomisen jälkeen, hän on todennut, ettei prosessi ole niin suoraviivainen, kuin mitä hän oli aiemmin ajatellut. Koska suru aiheuttaa syvää kipua, Freud päätyi esittämään, että suru on loppumatonta työtä, joka ei pääty koskaan. Suru on sosiaalinen, kognitiivinen ja emotionaalinen prosessi, joka jättää surevaan pysyvän jäljen, ja josta ei koskaan pääse kokonaan yli. (Pulkkinen 2016, 42–43, 45, 50.)

Psykiatri ja psykoterapeutti Soili Poijula (2002, 18–21) on kuvannut surun vaiheita ja uutta suruteoriaa. Uudessa surukäsityksessä surun nähdään olevan oppimisprosessi, jonka aikana surevan on luotava uusi minäkuva, ja oppia elämään ilman toista. Suru on jokaisen ihmisen yksilöllinen kokemus ja jokainen ihminen kokee surun omalla tavallaan. Surukokemukseen vaikuttaa ihmisen oma persoonallisuus ja se, millaisia menetyksiä ihminen on aikaisemmin elämässään kokenut.

Ensimmäinen kuoleman jälkeen koettu reaktio on usein sokki ja turtumus, joita seuraavat hämmennyksen ja kaaoksen tunteet. Kun sureva alkaa ymmärtämään tapahtumat, seuraa siitä usein epätoivoa ja ahdistusta, jolloin voi haluta olla yksin. Uuden surukäsityksen mukaan suru kasvattaa ihmistä, ja se on prosessi, joka muuttaa muotoaan surutyön edetessä. Itkeminen surutyön aikana on luonnollinen keino lohdutukseen ja kehon jännityksen laukaisemiseen. (Pojula 2002, 26–29, 40, 43.)

Omaishoitaja, joka kokee läheisensä kuoleman, on usein ollut pitkään uupunut ja hyvin ristiriitaiset tunteet ovat yleisiä (Mäkinen 2011, 205). Jo saattohoitoon siirtyminen ja sitä edeltäneet päätöksenteot, ovat uuvuttaneet omaishoitajaa sekä muita läheisiä entistä enemmän (Kotiranta 2011, 207). Pitkän omaishoitosuhteen päättyminen, kuoleman käsittäminen ja sopeutuminen elämään ilman läheistä, voi tuntua hyvin raskaalta. Surutyön keskellä omaishoitajalla voi olla ensimmäistä kertaa aikaa käydä läpi omaishoitajuuteen liittyviä tunteita. (Mäkinen 2011, 205.)

Kuoleman jälkeisiin tunteisiin tai ajatuksiin valmistautuminen on vaikeaa. Vaikka tiedossa olisi se raskas tosiasia, että viimeisiä yhteisiä päiviä on jäljellä vain vähän, toivoa pidetään yllä loppuun asti. Kun omaishoitajalla on mahdollisuus olla läheisen vierellä loppuun saakka, se kannattelee ja tukee omaishoitajaa surutyössä, ja voi auttaa eteenpäin elämässä pääsemisessä. (Kotiranta 2011, 206.)

5 VERTAISTUKI OMAISHOITAJAN TUKENA

5.1 Vertaistuen määritelmä

Vertaistuki on vuorovaikutuksellista kokemusten jakamista sellaisen henkilön kanssa, joka on elämäntilanteessaan kokenut samaa. Vertaistuen keskiössä ovat kuunteleminen ja kertominen. (Terveyskylä. Vertaistalo. Mitä on vertaistuki?) Määritelmiä vertaistuki, vertaisuus ja vertaistoiminta käytetään usein tarkoittamaan samaa asiaa (Mikkonen & Saarinen 2018, 20). Vertaistuki ei korvaa ammattilaisten apua, eikä ole terapiaa. Vertaistuen tavoitteena on tukea ihmisen jaksamista ja hyvinvointia. (Kansalaisareena. Vertaistoiminta.) Vertaistuen tarvitsijoina voivat olla hyvin monenlaiset ihmiset, yhteisöt tai perheet. Tuen tarpeeseen liittyy usein vaikea elämäntilanne tai elämän kriisi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 188–189.) Tuen tarve voi liittyä myös elämän hyviin hetkiin, esimerkiksi vanhemmuuden eri vaiheisiin (Heino & Kaivolainen 2011, 4).

Vertaisuutta voi löytää arjen keskeltä ja samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten välinen vertaisuus voi syntyä hyvin spontaanisti elämäntilanteiden kohdassa (Nylund 2005, 203). Vertaisuutta tapahtuu useilla eri kentillä. Usein yhdistävä tekijä toisen vertaisen kanssa voi olla esimerkiksi sairastuminen, elämän kriisitilanteet tai vammautuminen. Myös työsuhteissa, harrastuksissa ja opiskelussa voi kokea vertaisuutta. Vertaisuus on tasa-arvoista, yhdenvertaista ja oman elämänsä asiantuntijuutta. Vertaisuudessa tärkeää on myönteinen ilmapiiri sekä luottamus toisen vertaisen antamaan tukeen. (Terveyskylä. Vertaistalo. Kuka on vertaistukija?) Vertaisen antamaan tukeen ei aina tarvita edes sanoja ja tuki voi kin olla ihan eri luokkaa, kuin ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu tuki. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21.)

Vertaistuki voi olla myös koulutetun vertaistukijan antama tukea. Tällainen vertaistukija on usein aiemmin ollut samanlaisessa elämäntilanteessa ja haluaa käyttää omaa kokemustietouttaan toisen ihmisen hyväksi. (Terveyskylä. Vertaistalo. Kuka on vertaistukija?) Vertaistuki voi olla myös tukihenkilötoimintaa tai sopeutumisvalmennusta (Mikkonen 2009, 46–51).

5.2 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmällä tarkoitetaan paikkaa, tilaa ja rakennetta, jossa vertaisuus toteutuu yhdessä toisten osallistujien kanssa. Vertaistukiryhmässä samoja asioita kokeneet ihmiset voivat tukea ja auttaa toisiaan vastavuoroisessa suhteessa. Vertaistukiryhmän jäsenillä ei yleensä ole yhteistä elämänhistoriaa, vaan henkilö on hakeutunut ryhmään jonkin taustalla olevan tarpeen vuoksi. Ryhmään tulevien ihmisten kokemukset tuovat ryhmän synnylle merkityksen. (Jyrkämä 2010, 25.)

Jokaisella meillä on oma sisäinen maailmamme ja ryhmässä tuo maailma muuttuu entistä rikkaammaksi sekä värikkäämmäksi. Ryhmässä opimme itsestämme ja tuntemuksistamme toisten ihmisten sekä ympäristön kautta. Ryhmä opettaa meitä kuuntelemaan toisia sekä ilmaisemaan itseämme paremmin. (Kaukkila, Lehtonen & Raatikainen 2007, 12.) Ryhmämuotoisessa vertaistukiryhmässä keskeisiä asioita ovat voimaantuminen, ystäväystyminen, yhteisöllisyys sekä uusien toimintatapojen löytyminen (Jyrkämä 2010, 26). Parhaimmillaan ryhmä tuo sisältöä elämään, virkistää, kannustaa ja toimii pakopaikkana arjesta (Kaukkila ym. 2007, 16). Toisinaan vertaistukiryhmä saattaa olla ensimmäinen ja ainoa paikka, jossa osanottaja tulee ymmärretyksi ja kuulluksi kaikkine ajatuksineen, ongelmineen ja tunteineen (Laimio & Karnell 2010, 18).

Toimivan ryhmän tunnusmerkkeinä ovat hyvän ilmapiirin lisäksi luottamus, tuen saaminen ja antaminen, sekä avoin vuorovaikutus. Sisäisten ristiriitojen kohtaaminen ja niiden läpi käyminen, voimavarojen hyödyntäminen ja selvät tavoitteet sekä päätöksentekotavat, ovat avainasemassa toimivassa ryhmätoiminnassa. Lisäksi on tärkeää, että ryhmäläiset tuntevat vastuuta toisistaan ja antavat sekä vastaanottavat rakentavaa kritiikkiä. (Kaukkila ym. 2007, 13.)

Ryhmä muodostuu kolmesta tai sitä useammasta hengestä, ja ryhmäläisillä tulee olla mahdollisuus vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Vuorovaikutus on ryhmätoiminnan käynnistäjä sekä ylläpitäjä, ilman vuorovaikutusta ei ole ryhmää. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 236.) Ryhmiä voi olla monenlaisia. Rakenteiden mukaan nimettyjä ryhmiä voivat olla esimerkiksi suurryhmä, pienryhmä, avoin ryhmä, suljettu ryhmä ja täydentävä ryhmä. Lisäksi voi olla eri

tarkoituksen mukaan nimettyjä ryhmiä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi harrasteryhmä, toiminnallinen ryhmä, keskusteluryhmä, vertaisryhmä ja sururyhmä. (Kaukkila ym. 2007, 17–19.)

Luontoympäristö koetaan monesti sisätiloja helpommaksi yhdessä olemisen ympäristöksi. Luonto toimintapaikkana saattaakin madaltaa kynnystä lähteä toimintaan mukaan. Sisätiloissa saatetaan istua hyvinkin lähellä toisia ihmisiä ja katsekontakteilta on mahdotonta välttyä. Luonnossa omaa tilaa voi ottaa enemmän ja omaan katseen voi suunnata vaikka johonkin luontoelementtiin. Lisäksi tutuista arkisista toimintaympäristöistä siirtyminen luonnon rauhaan auttaa pääsemään irti totutuista rooleista, jolloin avautuu mahdollisuus uusille näkökulmille ja mahdollisuuksille. (Salonen 2005, 103–104.)

6 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA

6.1 Tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on tehty useita niin suomalaisia kuin kansainvälisiäkin tutkimuksia. Salosen (2005, 64) mukaan Kaplan ja Kaplan (1989) tutkivat ensimmäisinä luonnon elvyttävän kokemuksen sisältöä jo 1970-luvulla Yhdysvalloissa. He puhuivat tarkkaavuuden elpymisestä, jossa tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen ihminen palautuu uupumuksesta. Toisaalta Ulrichin, Simonin, Lositon, Fioriton, Milesin ja Zelsonin (1991) tutkimuksissa puhutaan stressistä elpymisestä, jolloin ihminen palautuu ylikuormittavasta ja uhkaavasta tilanteesta psyykkisesti, fysiologisesti kuin toiminnallisesti.

Moritan, Fukudan, Naganon, Hamajiman, Yamamaton, Iwain, Nakashiman, Ohi-
ran ja Shirakawan (2007) kyselytutkimuksessa nousee esiin, että vihamielisyyden ja masentuneisuuden tunteet vähenivät metsäpäivän jälkeen. Tutkimuksessa todetaan, että positiivinen vaikutus oli enemmän luontoympäristöllä kuin liikunnalla. Korpelan ja Ylén (2009) tekemän tutkimuksen mukaan mielipaikoilla käynnit vaikuttivat myönteisesti rentoutumiseen, tarkkaavaisuuteen, ajatusten selkiintymiseen, itseluottamukseen sekä subjektiiviseen elinvoimaisuuteen. (Tourula & Rautio 2014, 20, 30.)

Mikko Simulan (2012, 128) tutkimuksessa käsitellään suomalaisten luonnossa liikkumista, ja haastatteluista selviää, että luonto on paras paikka murheiden käsittelyyn sekä kiukun purkamiseen. Tutkimuksessa todetaan, että luonnossa omalle surulle voi antautua kaikessa rauhassa.

Kari Kuusiston (2014) tutkimuksessa käsitellään viherympäristön yhteyttä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Tutkimuksessa on haastateltu 75-vuotiaita ikäihmisiä. Tutkimuksesta selviää, että viheralueella vierailulla on yhteys vastanneiden toimintakykyyn, yksinäisyyden kokemiseen sekä masentuneisuuteen. Haastateltujen vastauksista selviää, että mitä useammin he kävivät viheralueilla, sen harvemmin heillä ilmeni yksinäisyyden tunnetta,

elämänhaluttomuutta sekä aloitekyvyttömyyttä. Lisäksi he kokivat vähemmän ahdistuksia, pelkoja sekä vaikeuksia tehdä päätöksiä.

6.2 Luonnon kokonaisvaltaiset vaikutukset hyvinvoinnille

Luontoa on hyödynnetty ihmisten hyvinvoinnissa jo tuhansia vuosia. Muinaisessa Egyptissä lääkärit ohjasivat masentuneet faaraot puutarhaan kävelylle. Antiikin Kreikassa tiedettiin ilman, veden ja asuinpaikan vaikuttavuudesta ihmisen hyvinvoinnille. Parantolatemppelit rakennettiin vehreille kukkuloille ja ne omistettiin lääkinnän ja terveyden jumala Asklepiokselle. Kokemusperäiseen tietoon luonnon terveysvaikutuksista perustuivat niin ikään 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun kylpylä- ja parantolakulttuurit Euroopassa ja Yhdysvalloissa. (Leppänen & Pajunen 2017, 21.)

Luonto on vaikuttanut ihmisen kehitykseen ja perimään vahvasti. Luonto on ollut ihmisen alkuperäinen koti ja ympärillä tapahtuviin luonnon muutoksiin on totuttu ja sopeuduttu. Viimeisen 10 000 vuoden aikana ihmisen aivoissa ei ole tapahtunut suuria muutoksia, ja aivomme reagoivat ympäristöön edelleen lähes samalla tavalla kuin kivikaudella. Ihminen reagoi luontoympäristön tapahtumiin luontaisesti, kun taas kaupunkiympäristön tapahtumat vaativat meiltä jatkuvaa valpautta ja aistien hereillä oloa. (Arvonen 2018, 11.)

Kautta aikojen huolet, ahdistukset ja surut ovat ajaneet meitä suomalaisia metsään uudistumaan sekä puhdistautumaan. Meillä on ollut viisautta ymmärtää, että kehomme, mielemme ja sielumme puhdistautumiseen sekä kokemustemme ja tunteidemme purkamiseen, luontoympäristöllä on tärkeä tehtävä. Luonto koostuu tuhansien systeemien kokonaisuudesta, ja jo pienen hetken oleilu metsässä antaa hyödyksemme puhtaan ilman, hyvää tekevän hapen ja luonnon äänimaisema hoitaa solujamme. Kauneuden ihailu saa aikaan aivoissa hyvinolontunteen ja tuoksut rauhoittavat levottoman mielemme. (Nylander 2018, 31–32.) Luonnon kauneus on sekoitus harmoniaa ja tarkoituksenmukaisuutta, jolla on eheyttävä vaikutus. Koettu kauneus antaa uskoa siihen, että surunkin keskellä elämässä on myös hyviä ja arvokkaita asioita. Ulkopuolella oleva kauneus voi

siirtyä sisäiseen maailmaamme luoden sinne harmoniaa ja tasapainoa. (Salovuori 2009, 29, 31.) Luonto ei vaadi meiltä mitään, se antaa meidän olla tässä hetkessä ilman tulevaisuuden huolia (Leppänen & Pajunen 2017, 26).

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisen aivot ja keho reagoivat luontoon automaattisesti, ja jo pelkkä metsässä oleilu vaikuttaa fysiologisesti kehon ja mielen palautumiseen. Sydämen syke, hengitystiheys ja verenpaine laskevat, positiiviset tunteet lisääntyvät ja negatiiviset vähenevät. Luonto helpottaa väsymyksestä palautumista sekä houkuttaa liikkumiseen, lisäten fyysistä aktiivisuutta. Luonnossa liikkumisen on myös todettu laskevan riskiä sairastua mm. masennukseen, syöpiin, aikuisiän diabetekseen sekä lihavuuteen. (Arvonen 2014, 7–8, 18.)

Luonto lisää sosiaalista kanssakäymistä. Luonnossa vuorovaikutus toisten kanssa sekä suhde itseen ja muihin, koetaan myönteisemmäksi. Luonnon samat, tutut piirteet, auttavat myös sopeutumisessa uuteen ympäristöön. (Mielenterveystalo. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnon vaikutus hyvinvointiin.) Luonnon psykologisesti vaikuttavien hyvinvointihyötyjen lisäksi erittäin tärkeitä terveysvaikutuksina pidetään luonnon sisältämiä monipuolisia mikrobeja, joille altistumme ihon, hengitysteiden ja suoliston kautta (Leppänen & Pajunen 2017, 26).

Luonto voi antaa myös voimaa ja luottamusta selvitä vaikeissa elämäntilanteissa (Nylander 2018, 27). Luontokokemusta voi käyttää apuna esimerkiksi kriiseissä, peloissa ja uupumuksessa (Salonen 2005, 97). Luonto ei poista menetyksiä, mutta se tuo lohtua ja auttaa selviytymään surussa ja sen työstämisessä. Tuskan keskellä luonto voi tarjota kauneuttaan ja lohdutuksen paikkoja. (Arvonen 2017, 151–153.) Elämänhalun perustana pidetään toivoa ja luottamusta tulevaan. Viherympäristö mahdollistaa sellaisten ilmiöiden esiin tuomisen, jotka tuovat luottamusta ja toivoa. Samalla ihminen aktivoituu ja motivoituu oman tulevaisuutensa suhteen. (Rappe 2014, 34.)

Tyrväisen, Mäkisen ja Schipperijn`n (2007) mukaan luonnon tärkeyden merkitys kasvaa ihmisen ikääntyessä (Tourula & Rautio 2014, 50). Ikääntyneillä luonnon-ympäristön havainnot ja aistimukset, luonnon herättämät muistot sekä mielikuvat, vahvistavat olemassaolon kokemusta. Lisäksi luonnon jatkuvuus sekä kierto-kulku kasvukausineen ja vuodenaikoineen, lisäävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Rappe 2014, 34.)

6.3 Elvyttävä luontokokemus

Luontokokemuksen myönteisistä vaikutuksista ihmiselle käytetään nimitystä el-pyminen. Elvyttävän luontokokemuksen piirteitä ovat itselle sopiva ympäristö ja mielipaikka, arkipäivästä irtautuminen, lumoutuminen, olemisen ja rauhoittumi-sen mahdollisuus, jatkuvuus sekä yhteys luontoon. Elvyttävä mielipaikka ja itselle sopiva ympäristö on paikka, jossa ihminen kokee mahdollisuuden vapautua stressistä ja ladata akkunsa sekä kokea ykseyttä paikan kanssa. (Arvonen 2014, 19–20.) Mielipaikassa uskaltaa olla oma itsensä, siellä voi selkiyttää ajatuksia ja asettaa niitä oikeisiin mittasuhteisiin, muistella menneitä sekä antaa mielikuvituk-sen laukata. Tyypillisesti mielipaikassa halutaan olla yksin. Äänimaisemalla on todettu olevan suuri merkitys mielipaikan kokemiselle, linnun laulu ja veden solina koetaan kaikkein miellyttävimmiksi ääniksi. Myös erilaiset luonnon elementit ovat tärkeitä mielipaikan kokemisessa. Erityisesti vesi, tuuli, pimeys, kalliot, näköalat ja eläimet herättävät positiivisia emootioita. (Salonen 2005, 65, 83.)

Arkipäivästä irtautuminen voi tapahtua, kun lakkaa huolehtimasta ja vapautuu ar-jen vaatimuksista (Salonen 2005, 67–68). Samalla mahdollistuu olemisen ja rau-hoittumisen kokemus. Lisäksi voi kokea riittävyiden tunnetta sekä tietoista ja hy-väksyvää läsnäoloa. Myös aika voi menettää merkityksensä. (Arvonen 2014, 20.)

Elvyttävässä luontokokemuksessa ihmisen tarkkaavaisuus kiinnittyy luonnon ele-mentteihin ja yksityiskohtiin. Tällaisesta kokemuksesta ympäristöpsykologit käyt-tävät nimitystä lumoutuminen. Lumoutumista voivat saada aikaan monenlaiset luontoympäristöt. Peilityyni järvenpinta, auringon lasku tai nuotion liekit voivat vangita ihmisen huomion niin vahvasti, että mieli tyhjenee ja ihminen rauhoittuu.

Lumoutumisen kokemuksen voi saada aikaan myös jokin paikka tai tapahtuma. (Salonen 2005, 66.)

Lumoutumisen kokemukseen tarvitaan havaintojen tekemistä ympäristöstä sekä eritoten uusien asioiden löytämistä ja oivaltamisen iloa. Elvyttävä, lumoava kokemus on usein ”hiljainen” ja ”verkkainen”. On todettu, että vesi ja vihreä kasvillisuus saavat tutkitusti aikaan lumoutumista, mutta jokaisella ihmisellä on omat lumoutumisen kokemuksensa. Yhdellä se voi olla lehtien hehkuvat syysvärit, toisella sudenkorentojen leikki veden pinnalla. Aina ei välttämättä tarvitse mennä luontoon vaan esimerkiksi ikkunasta avautuva metsämaisema voi tarjota rauhoittavan kokemuksen. (Salonen 2005, 65–67.) Luonnon havainnointi antaa yhtä aikaa sisältöä ja virikkeitä oleiluun, mutta se myös rentouttaa ja palauttaa meiliimme voimavaroja stressaavassa elämäntilanteessa. Lumoutumisen kokemus perustuu siihen, että luonnon jokainen yksityiskohta on osa luonnon suurta kokonaisuutta, ja se avautuu meille pieninä palasina. (Salovuori 2009, 23.)

Jatkuvuus sekä yhteys luontoon syntyy, kun ihminen kokee olevansa luonnossa kuin omassa maailmassaan sekä kokee ykseyttä paikan kanssa. Samalla voi kokea myönteistä rajattomuutta. Parhaillaan tällainen luonnon tarjoama jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa myönteisen kokemuksen siitä, että on osa luonnon suurta kokonaisuutta. (Salonen 2005, 67–68.)

Luonnosta elpymisen on todettu syntyvän tuttuuden, turvallisuuden ja rentoutumisen elementeistä sekä luonnon kauneuden ihailemisesta. Kun emme aisti uhkia, elimistö käynnistää palautumisen sekä huollon, ja parasympaattinen hermosto alkaa toimimaan automaattisesti. Luonnon synnyttämät, elvyttävät ja voimaannuttavat vaikutukset, syntyvät osittain tahdosta riippumattomasti eli emme välttämättä niitä itse tiedosta. (Arvonen 2014, 17–18.)

6.4 Eläinten vaikutus hyvinvoinnille

Ihmisen ja eläimen suhde tiedetään olevan ikivanha. Varhaisesta historiasta alkaen ihmiset ja eläimet ovat asuneet sekä työskennelleet yhdessä. Useat eläimet ovat olleet suorastaan palvotussa asemassa ihmisen elämässä. Nykytiedon mukaan koirat olivat ensimmäisiä ihmisen eläinseuralaisia ja tänä päivänäkin koiralla on vahva sija meidän ihmisten lemmikkieläiminä. (Ikäheimo 2013, 5.)

Tutkimukset eläinten vaikutuksista ihmiseen ovat lisääntyneet vuosi vuodelta ja ymmärrämme paremmin, miksi ihminen haluaa pitää eläimiä lähellänsä. Salovuoren (2014, 53, 84) mukaan eläimet kohtelevat ihmisiä tasaveroisesti ja aidosti sekä riisuvat ihmisen tutuista rooleistaan. Eläinten läsnäolo tuottaa iloa ja rohkaisee leikkiin sekä hassutteluun passiivisemmankin ihmisen. Eläimet myös tarjoavat mahdollisuuden kosketukseen, hoivaan ja hellyyden antamiseen sekä kokemiseen. Lisäksi eläimeen on helpompi luottaa silloin, kun luottamus toisiin ihmisiin on mennyt. Myös surun ja pettymysten keskellä eläimet tuovat lohtua. Eläimelle saatetaan kertoa sellaisia asioita, mitä toiselle ihmiselle ei pystytä kertomaan. Ryhmätoiminnassa eläimet muuttavat ilmapiiriä tehokkaasti ja ne voivat toimia jäänmurtajina ihmisten välisissä kommunikaatioissa.

Salosen (2010, 45) mukaan eläimet vaikuttavat meihin ihmisiin syvästi ja kiinnymme niihin helposti. Kiintymys perustuu hyväksyntään, eläimen seurassa saa olla juuri sellainen kuin on. Outi Vainion (2019, 45) mukaan uusimmissa tieteellisissä tutkimuksissa on todettu eläinten silittelyn vahvistavan parasympaattista hermostoa, joka saa aikaan rentoutumisen tunnetta, toimien samalla hyvänä vastalääkkeenä stressille. Parasympaattisen hermoston aktivointi pitää yllä levollisuuden tunnetta. Lisäksi tietyt hormonaaliset välitysjärjestelmät aktivoituvat eläimen läheisyydessä, ja esimerkiksi oksitosiinihormonin erittyminen lisääntyy, vähentäen samalla ihmisen ikävää ja ahdistusta. Toisaalta vieraan eläimen läsnäolon ei ole todettu olevan yhtä tehokas, kuin oman rakkaan lemmikin, johtuen siitä, että oksitosiinin erittyminen vaatii useimmiten läheistä suhdetta kyseiseen eläimeen. Kuitenkin eläimen pehmeys ja lämpö synnyttävät lähes kaikissa positiivisia tunteita.

Vainion (2019, 45) mukaan tutkimuksissa on todettu myös, että eläinten silittäminen ainakin hetkellisesti alentaa verenpainetta. Usein näissä tutkimuksissa on silitelty koiria sekä kissoja. Lisäksi tutkimuksissa on todettu, että koiran läsnäololla on vaikutusta sydänkohtauksista ja leikkauksista toipumiseen. Yhtenä selityksenä pidetään koiran rentouttavaa vaikutusta.

7. OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoja käyttäen. Toteutustapana voi olla hyvin monenlaiset tavat, kuten eri kohderyhmille suunnattu tapahtuma, kirja, portfolio, ammatilliseen työhön suunnattu ohjeistus, video tai esimerkiksi näyttely. Ammatillisesta näkökulmasta toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena on vertaistukiryhmä, jossa on hyödynnetty luontolähtöisiä menetelmiä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei esitetä tutkimuskysymyksiä tai tutkimusongelmaa, ellei selvityksen tekeminen kuulu toteutustapaan. Selvityksen tekemistä ei voi kuitenkaan kokonaan unohtaa toiminnallisessa opinnäytetyössä, sillä idean tai tuotteen toteutustapaan kuuluu tutkimuksellisen selvityksen tekeminen. Tutkimuksellisia menetelmiä ei ole kuitenkaan välttämätöntä käyttää. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 30, 56.) Opinnäytetyössämme tutkimuksellisuus tarkoittaa sitä, että toimintakertojen suunnittelu luontoharjoitteineen pohjautuu teoreettiseen sekä tutkimukselliseen tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista ja vertaistuen merkityksestä.

Pääasialliseksi tiedonkeruumenetelmäksi valitsimme avoimen haastattelun, koska koimme sen helpoimmaksi ja käytännöllisimmäksi vaihtoehdoksi toteuttaa luontolähtöisessä toiminnassa. Lisäksi avoin haastattelu tarjoaa mahdollisuuden tehdä tarkentavia kysymyksiä. Käytimme pääosin ryhmähaastattelua, mutta toteutimme myös yksilöhaastattelua siinä määrin, kuin se oli ryhmätoiminnan sisällä mahdollista. Pidimme tärkeänä, että voimme huomioida omaishoitajat myös yksilöinä ja luoda keskusteluyhteyttä mahdollisimman monen kanssa. Yksilöhaastattelua toteutimme kävelymatkojen aikana tai muuten sopivan hetken tullen. Ryhmähaastattelua käytimme toimintakertojen lopussa palautteen keräämisessä, joka toimi samalla luontevana tapana päättää jokainen toimintakerta.

Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia, koska tällä tavoin voimme eleistä ja ilmeistä havainnoida sellaisia asioita, joita ryhmäläiset eivät välttämättä ilmaise tai halua ilmaista meille suoraan. Havainnoinnilla voimme huomata mahdollisia luonnon synnyttämiä erilaisia vaikutuksia, jotka syntyvät juuri siinä hetkessä ja, joita voi olla vaikea sanoittaa. Samalla kun havainnoimme, voimme kysyä tarkentavia kysymyksiä. Koimme osallistuvan havainnoinnin sopivaksi menetelmäksi täydentämään avointa haastattelumenetelmää ja yhdessä käytettynä ne tukevat toinen toistaan erittäin hyvin.

Kolmantena tiedonkeruumenetelmänä käytimme avointa kyselyä (Liite 3), joka toteutettiin viimeisellä toimintakerralla. Pidimme tärkeänä antaa mahdollisuuden tuoda nimettömänä omat mielipiteet ja ajatukset esiin ryhmätoiminnasta. Koimme, että nimettömänä on helpompi antaa palautetta sellaisistakin asioista, joita ei välttämättä tulisi kasvokkain kerrottua. Laadimme ensin kysymykset, jonka jälkeen kävimme ne yhdessä läpi toimeksiantajan kanssa. Kysymykset koskivat ryhmätoiminnan sisältöä ja sen hyödyllisyyttä, tuen saamista sekä mikä ryhmätoiminnassa oli hyvää, ja mitä voitaisiin tehdä toisin. Lisäksi palautteessa oli mahdollisuus antaa yleistä palautetta koko toiminnasta. Luontoryhmän mahdollisen jatkuvuuden kannalta kysyttiin myös mielipidettä, voisiko suositella ryhmää toisille omaishoitajuuden kokeneille.

7.2 Avoin haastattelu, osallistuva havainnointi ja avoin kysely

Avoimella haastattelulla pyritään selvittämään haastateltavan mielipiteitä, tunteita, ajatuksia sekä käsityksiä sitä mukaa, kun niitä nousee keskusteluissa luontevasti esille. Avoin haastattelu ei sisällä haastattelurunkoa, vaan muistuttaa kaikista haastattelumenetelmistä eniten keskustelua. Haastattelukertoja tarvitaan useita ja menetelmä vaatii ohjaajalta taitoja muita haastattelumuotoja enemmän. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 209.)

Avoimessa haastattelussa on kolme toteutustapaa, yksilö-, pari- ja ryhmähaastattelu. Yksilöhaastattelu on näistä muodoista tavallisimmin käytetty muoto. Parihaastattelu on avoimempi haastattelumalli ja sitä käytetään usein lapsiin, nuoriin

tai heidän vanhempainsa kohdistetuissa tutkimuksissa. Ryhmähaastattelu on toutustavoista tehokkain, koska sen aikana saadaan kerättyä tietoa usealta henkilöltä yhtäaikaaisesti. Avoimen haastattelun avulla voidaan selvittää mitä henkilöt uskovat, tuntevat ja ajattelevat. Menetelmä ei kuitenkaan kerro, mitä todellisuudessa tapahtuu. (Hirsjärvi ym. 2009, 209–212.)

Havainnoinnin avulla saadaan selville mitä todella tapahtuu. Havainnointi on keino, jonka avulla voidaan selvittää toimivatko ihmiset samoin, kuin kertovat toimivansa. Havainnoinnin suurin hyöty on saada suoraa ja välitöntä tietoa esimerkiksi jonkin yksilön tai ryhmän käyttäytymisestä ja toiminnasta. Havainnoinnissa on tärkeää pitää erillään havainnot sekä omat tulkinnat havainnoista. Havainnointimenetelmä sopii erinomaisesti vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin sekä nopeasti muuttuviin ja vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213, 217.)

Havainnoinnin voi jakaa kahteen eri lajiin, systemaattiseen ja osallistavaan havainnointiin. Systemaattista havainnointia käytetään enemmän määrällisessä tutkimuksessa ja osallistavaa laadullisessa tutkimuksessa. Systemaattisessa havainnoinnissa havainnoijan rooli on ulkopuolinen ja havainnot tehdään hyvin systemaattisesti. Osallistavassa havainnoinnissa tyypillistä on, että havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. Havainnoija jakaa oman elämänsä tarinaa ryhmän kanssa ja hänellä on oma rooli ryhmän sisällä. Havainnoija voi osallistua ryhmään täydellisenä jäsenenä, tehden samalla havaintoja tai olemalla ryhmässä vain havainnoijana. Pelkkänä havainnoijana oleva osallistuu normaalisti ryhmän toimintaan, mutta tekee myös ryhmän jäsenille tarkentavia kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 214–215.)

Tiedonkeruunmenetelmän luotettavuuden varmistamiseksi avoin kyselylomake antaa mahdollisuuden kerätä tietoa tosiasioista, mielipiteistä, arvoista ja asenteista. Lisäksi kyselylomakkeella voidaan pyytää arviointeja ja perusteluja toimintoille ja mielipiteille. Avoimessa kyselylomakkeessa on vain kysymyksiä ja avointa tilaa vastata. Menetelmän etuja on, että se ei ehdota vastaajalle mitään tiettyä vastausta, vaan antaa mahdollisuuden tuoda ilmi, mitä hänellä todella on mielessään. Monivalintakysymyksistä koostuva kysely antaa vastausvaihtoehdot

valmiiksi, eikä se tuota niin monipuolisia ja kirjavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 197–198, 201.)

7.3 Metsämieli-menetelmä

Menetelmiä mielentaitojen harjoittamiseen on tarjolla useita ja suosituimpia ovat itämaisiiin viisaus- ja uskontoperinteisiin liittyvät meditaatiomenetelmät sekä mindfulness eli tietoisuustaitojen kehittämismenetelmät (Arvonen 2014, 8). Valitsimme opinnäytetyömme toimintakerroilla käytettäväksi luontomenetelmäksi Sirpa Arvosen kehittämän Metsämieli-menetelmän. Arvosen (2014, 35) mukaan Metsämieli-menetelmässä yhdistyvät luonnossa itsestään syntyvät hyvinvointivaikutukset sekä käyttäytymistieteisiin perustuvat hyvinvointiharjoitukset. Menetelmässä hyödynnetään tietoisesti ja johdonmukaisesti luonnossa oleilun tuottamia psyykkisiä-, fyysisiä- ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Harjoitteiden aktiivinen toteutus vahvistaa sekä tahdonalaista että tahdosta riippumatonta hyvinvoinnin perustaa.

Ihmisen mieli toimii nopeasti ja se on omimmillaan tutuilla mielenpoluilla. Toimimme ja ajattelemme helposti tiedostamattomasti sekä automaattisesti, emmekä aina huomaa, kuinka vaikutamme ajatuksiimme sekä toimintatapaamme. Omaamme kuitenkin kyvyn havainnoida ja tunnistaa mieleemme liikkeitä, ja Metsämieli-harjoitteet opastavat ja auttavat juuri tässä. (Arvonen 2014, 36.)

Metsämieli-harjoitteilla on lukuisia hyödyllisiä vaikutuksia hyvinvointiimme. Harjoitteet auttavat rentoutumaan ja hiljentymään sekä tuottavat toiveikkuuden, riittävyden ja pystyvyyden tunteita. Ne auttavat elämäntilanteen suurissa päätöksissä ja valinnoissa sekä lievittävät suruja ja murheita. Harjoitteet kehittävät olemisen ja läsnäolon taitoja sekä helpottavat kipua ja sen hyväksymistä. Lisäksi harjoitteet johdattavat luonnon kauneudesta nauttimiseen sekä lumoutumisen kokemiseen. (Arvonen 2014, 37.)

Tutkimuksen mukaan luontoaltistusta edistävät harjoitteet tuovat enemmän psyykkistä hyvinvointia, kuin pelkkä luonnossa oleilu (Leppänen & Pajunen 2017,

28). Luontomenetelmä on interventio, jossa kuntoutus-, hoito-, terapia- tai ohjausprosessiin otetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan luonto tai luontoelementit. Luontomenetelmien tarkoituksena on vahvistaa, nopeuttaa ja helpottaa pääsemään ohjauksellisiin, kuntouttaviin tai terapeutteihin tavoitteisiin. Menetelmällä tavoitellaan ajan kulun hidastumista, leppoistumista, rauhallisuutta ja rentoutumista. Luontomenetelmillä on samanlainen vaikutus kuin luontokokemuksella. Luontokokemus voi syntyä pelkästä aistihavainnosta luonnosta tai luontoelementistä. Luontoharjoitteilla taas voidaan tehostaa myönteistä luontokokemusta sekä auttaa sen havaitsemisessa ja tunnistamisessa. Luontomenetelmistä voi saada apua rauhoittumiseen sekä pysähtymiseen, mutta myös silloin, kun on kyseessä psykologinen kriisi, häiriö, ongelma tai sairaus. (Salonen 2010, 72.)

Luonto antaa tilaa ajatella ja tuulettaa mielen päällä olevia ajatuksia. Oman kehon ja mielen tuntemuksia on helpompi kuulostella juuri luonnossa, sillä luonnon jatkuvuuden ja kiertokulun seuraaminen auttaa huolien suhteuttamisessa uuteen mittakaavaan. (Arvonen 2018, 58.) On todettu, että myönteisiä ajatuksia ja tunteita voi harjoitella, ja mielentaitojen harjoittelun ja kehittymisen seurauksena oma elämä selkiintyy ja valinnat helpottuvat. Mielentaidoilla tarkoitetaan omien ajatusten hyväksymistä ja arvostusta sekä reaktioiden, tunteiden ja ajatusvirran tunnistamista, mutta myös vuorovaikutusta omien tekojen, sanallisten ilmaisujen sekä sisäisten ajatusmallien välillä. Hyvinvoinnin tukipilarina pidetään mielentaitoja, sillä oman itsensä kanssa käytävä vuoropuhelu auttaa selviytymään elämän eri taitekohdissa. Mielentaitoja harjoittamalla itsetuntemus lisääntyy ja joustamis- ja sopeutumistaidot vahvistuvat. Lisäksi mielentaidoista on apua elämän suuntaa mietittäessä, tunnereaktioiden sekä psyykkisen ja henkisen pääoman kartuttamisessa. (Arvonen 2014, 18, 36–37.)

8 LUONTORYHMÄN SUUNNITTELU

8.1 Aikataulu ja ryhmämuoto

Opinnäytetyömme aikataulu eteni omien nopeutettujen opiskeluaikataulujemme mukaan. Luontoryhmän suunnittelu aloitettiin syksyllä 2018, kun tapasimme opinnäytetyömme toimeksiantajan. Valmistumme molemmat keväällä 2020, joten luontoryhmän toteutuksen ajankohdaksi valikoitui syksy 2019.

Koska luontoryhmän kohderyhmänä ovat siirtymävaiheessa olevat iäkkäät omaishoitajat, joiden hoidettavat ovat joko pitkäaikaishoidossa tai menehtynyt, valitsimme ryhmämuodoksi suljetun ryhmän. Halusimme, että ryhmä kokoontuu aina samalla kokoonpanolla, jolloin osallistujat pysyvät toisilleen koko ajan tuttuina, ja näin ollen vaikeistakin asioista puhuminen olisi helpompaa.

Suurin osa vertaistukiryhmistä on pienryhmiä. Pienikokoinen ryhmä mahdollistaa sen, että jokainen ryhmän jäsen voi jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan kaikkien osallistujien kanssa. Tällä on erittäin suuri vaikutus vertaistuen onnistumiselle sekä koko ryhmän toiminnalle. (Jyrkämä 2010, 25–26.) Pienryhmä antaa mahdollisuuden ryhmän jäsenille ylläpitää jatkuvaa ja henkilökohtaista vuorovaikutusta, ja suositeltava koko onkin 5-12 jäsentä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 236). Toinen meistä teki työharjoitteluaan toimeksiantajalla juuri opinnäytetyön suunnitteluprosessin aikaan. Työharjoittelussa oli mahdollisuus osallistua useisiin vertaistukiryhmiin, joiden pohjalta syntyi näkemystä ja kokemusta sopivasta ryhmäkoosta. Näistä havainnoista ja kokemuksista keskustelimme myös harjoittelupaikan eli opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa, ja päädyimme valitsemaan vertaistukiryhmän enimmäisosallistujamääräksi kahdeksan henkilöä.

8.2 Kokoontumispaikat

Luontomenetelmäpaikaksi soveltuu erinomaisesti ympäristö, joka on mahdollisimman metsämäinen ja veden äärellä. Paikassa on hyvä olla tilan tuntua, mutta myös suojaavuutta. Lisäksi on tärkeää, että paikassa on luonnon oma äänimaailma ja ympäristön tekniset äänet ovat vähäiset. (Salonen 2010, 85.) Elvyttävään luontokokemuksen voivat tarjota myös paikat, joissa voi kokea olevansa osa historiaa ja ajankulkua (Salovuori 2009, 21).

Toimintakertojen paikaksi valikoitui heti alussa Kuopio, koska alue on toiselle meistä tuttu ja todennäköisesti suurin osa vertaistukiryhmään osallistujista tulee juuri Kuopiosta tai lähialueilta. Lähtökohtana pidimme, että luontopaikan tulee olla keskustan lähialueella, jotta sinne olisi mahdollisimman monen autottoman ikäihmisen helppo päästä. Tutustuttuamme eri vaihtoehtoihin, tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että kaupungin vilkkaat puistoalueet eivät mahdollista rauhallisia keskusteluhetkiä eikä parhaita mahdollisia luontokokemuksia.

Seuraaviksi vaihtoehtoiksi valikoituivat muutama paikka, joihin kävimme tutustumassa. Toimintapaikkojen valinnassa oli tärkeää hyvien kulkuyhteyksien lisäksi ottaa huomioon, että siellä on ikäihmisten helppo liikkua, paikassa on tulentekomahdollisuus, istuinmahdollisuus ja mahdollisesti wc sekä tilava parkkipaikka. Salosen (2005, 69) mukaan miellyttävässä luontomaisemassa suositaan paikkaa, jossa näkymä ei ole liian yksinkertainen, eikä toisaalta liian monimutkainen. Maisemalla on jokin muoto tai rakenne, johon huomio kiinnittyy. Näkymässä on hyvä olla myös syvyyden tuntua ja näkymää voi peittää jokin tekijä, esimerkiksi kumpu tai joenmutka.

Parhaimmaksi ja sopivimmaksi vaihtoehdoksi valikoitui Pilpan ulkoilualue, jonne on keskustasta matkaa noin 7km. Paikka täytti kaikki asettamamme kriteerit, ja teoriatieto sekä tutkimukset miellyttävästä ja elvyttävästä luontomenetelmäpaikasta tukivat valintaamme. Alun perin olimme ajatelleet, että ryhmä kokoontuisi joka kerta eri luontoympäristössä, mutta Pilpan ulkoilualue vaikutti kaikin puolin niin sopivalta vertaistukiryhmän toimintapaikalta, joten päädyimme siihen, että kokoonnumme siellä kolme kertaa. Päätökseen vaikutti myös se, että ajattelimme

vertaistukiryhmään osallistumisen olevan helpompaa, jos paikka ei vaihdu jokaisella toimintakerralla. Yhden kerran kokoontumispaikaksi valitsimme Kuopion eläinpuiston, koska halusimme toimintakertoihin mukaan myös eläinlähetoistä toimintaa. Eläinpuisto oli tuttu meille molemmille, ja se täytti myös kriteerimme sopivasta luontoympäristöstä ryhmällemme.

8.3 Toimintakertojen kesto ja ajankohdat

Luonto vaikuttaa myönteisiin tuntemuksiin, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään, sen myönteisemmäksi olo koetaan (Tyrväinen 2014, 19). Ennen kuin tapasimme opinnäytetyön toimeksiantajaa, olimme alustavasti ajatelleet, että vertaistukiryhmän toimintakertoja olisi neljä–viisi ja ne olisivat muutaman tunnin pituisia. Opinnäytetyö tilaaja ehdotti viittä–kuutta toimintakertaa, mutta mukana oli myös ajatusta jopa viiden tunnin mittaisesta toimintakerrasta. Vertaistukiryhmän ajankohdaksi toimeksiantaja ehdotti viikonloppua, koska heidän omat toimintansa sijoittuvat arkipäiville ja viikonlopputoiminnalle oli ollut kysyntää. Lauantai sopi meidän omiin opiskeluaikatauluihimme parhaiten, joten päädyimme valitsemaan kyseisen päivän. Koska kohderyhmänämme ovat ikääntyneet, ja tiedostimme, että syksyn säät voivat olla todella vaihtelevia, päädyimme lopulta neljään kolmen tunnin mittaiseen toimintakertaan. Ajattelimme, että kolme tuntia on kestoltaan ehkä sellainen, johon jaksaa ja tulee lähdettyä helpommin mukaan. Toimintakerrat päätettiin toteuttaa kahden viikon välein.

Toimintakertojen päivämäärien suunnitteluun vaikuttivat oleellisesti Pilpan ulkoilalueen sekä eläinpuiston muut toiminnot. Pilpan ulkoilalueella järjestetään syksyisin erilaisia tapahtumia, joten luonnollisesti emme halunneet ottaa toimintakertaa sellaisille päville, kun paikalla on varmuudella muitakin. Eläinpuiston kohdalla tilanne oli syksystä se, että paikka sulkeutuu yleisöltä elokuun lopulla, joten ajankohdan tuli olla sellainen, että siellä on joku meitä vastaanottamassa.

Ensimmäisessä suunnitelmassa toimintakerrat saatiin onnistumaan niin, että ensimmäinen toimintakerta olisi ollut syyskuun puolessa välissä jatkuen siitä kahden viikon välein niin, että viimeinen eli neljäs kerta olisi ollut lokakuun lopulla.

Tässä suunnitelmassa eläinpuisto oli toimintakerroista kolmantena. Myöhemmin aloimme empimään sään puolesta viimeistä toimintakertaa, joka on syksyn ajankohdassa melko myöhään. Lopulta tulimme siihen tulokseen, että ajankohtaa tulee jollain tapaa muuttaa aikaisemmaksi, jotta toimintakerrat saataisiin pidettyä, ennen kuin säät kovin viilenevät.

Pohdimme myös vielä eläinpuistokerran ajankohtaa ja päädyimme valitsemaan sen viimeiselle toimintakerralle. Ajattelimme, että eläinpuisto on luonteva paikka päättää koko ryhmätoiminta. Valintaa tuki myös se, että eläinpuistossa on lämmitettävä iso kota, jossa mahdollisen kylmenneen sään vuoksi on mukava viettää aikaa ja täyttää palautekyselyt. Jotta saimme suunnitelman onnistumaan, aikaisimme ensimmäistä aloitusajankohtaa viikolla ja ensimmäiset kolme toimintakertaa ovat kahden viikon välein. Kolmannen ja neljännen toimintakerran välissä on vain viikko, koska aikataulullisista ongelmista emme saaneet sitä muutoin onnistumaan. Pilpan ulkoilualueelta varasimme laavun vain ryhmän käyttöön, jolla varmistimme sen, että meillä on mahdollisuus rauhalliseen yhdessä oloon, vaikka paikalle sattuisi muita ulkoilijoita.

8.4 Toimintakertojen sisältö

Toimintakertojen sisällön suunnittelussa käytimme teoria- ja tutkimustietoa niin luonnon hyvinvointivaikutuksista kuin vertaistukitoiminnastakin. Suunnittelussa pyrimme huomioimaan ikäihmisten erityistarpeet. Ajatuksena oli, että joka toimintakerroilla olisi samanlainen runko, mutta harjoitteilla aina oma teemansa. Emme suunnitelleet joka toimintakerroille omia tavoitteita, mutta ensimmäisellä kerralla pääpaino oli toisiimme tutustumisessa sekä ryhmäytymisessä, ja viimeisellä kerralla ryhmän päättämisessä.

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli lisätä omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia eli toisin sanoa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Suunnittelimme, että jokaisella toimintakerralla olisi kevyt fyysinen osuus, yksi tai kaksi luontoharjoitetta, sekä vertaistukikeskustelut laavulla eväshetkineen.

Liikkeen ja fyysisen toiminnallisuuden sanotaan olevan tärkeitä voimavaroja arjessa selviämiseen. Lisäksi liikunta vaikuttaa suorasti hyvinvoinnin eri osa-alueisiin myös ikääntyessä. Jos keho voi huonosti, sillä on suora vaikutus myös mielialaan. Väsymys saattaa vaivata ja suhtautuminen itseän ja tulevaisuuteen voi muuttua, jolloin toiveikkuuden tunteet hiipuvat. (Hansen 2018, 15.) Pilpan ulkoilualueelle on parkkipaikalta noin 700m:n kävelymatka, ja ajattelimme, että kävelymatka toimii toimintakertojen pääasiallisena fyysisenä osuutena. Luontoharjoitteiksi valitsimme Sirpa Arvosen Metsämieli-harjoitteita. Opinnäytetyömme toimeksiantaja esitti ensimmäisellä tapaamiskerralla toiveen, että omaishoitajat saisivat ryhmästä itselleen sellaisia työkaluja, joita voisivat hyödyntää ryhmän päätyttyä oman hyvinvointinsa tukemisessa. Huomioimme tämän harjoitteiden valinnassa, ja valitsimme harjoitteet niin, että ne tukisivat kohderyhmämme sen hetkistä elämäntilannetta sekä hyvinvointia, ja joita olisi helppo tehdä itsenäisesti vertaistukiryhmän loputtua. Sopivien harjoitteiden valinnassa huomioimme kunkin harjoitteen tarkoituksellisuuden, lisäksi tukeuduimme teoreettiseen tietoon siirtymävaiheessa olevien omaishoitajien elämäntilanteesta.

Ensimmäiselle kerralle valitsimme harjoitteiden teemaksi havainnot ja aistit. Toiselle kerralle kehon kuunteleminen, myönteinen ajattelu sekä itsearvostus. Kolmannen kerran teemaksi valitsimme huoliajatuksia sekä niiden tunnistaminen. Neljännen kerran harjoitteen teeman päätimme jättää vielä tässä vaiheessa avoimeksi ja päättää se vasta, kun olisimme muutaman kerran kokoontuneet. Näin siksi, että halusimme hiukan kuulostella ryhmäläisten sen hetkistä elämäntilannetta ennen kuin valitsisimme viimeisen kerran harjoitteen.

Ryhmän aloitusvaiheessa yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan edistää käyttämällä tutustumista ja läheisyyttä helpottavia leikkejä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 236). Suunnittelimme ensimmäisen kerran alkuun leikkimielisen tutustumisleikin syksyisten korttien kera. Suunnittelimme, että toimintakertojen varsinainen aloitus tapahtuisi aina laavulla lyhyen kuulumiskierroksen merkeissä, jonka jälkeen pohjustamme pienellä teorialiedolla tulevia harjoitteita. Tyrväisen, Savosen ja Simkin (2017, 13) mukaan harjoitteiden suunnittelussa kannattaa huomioida, että ensimmäiset harjoitteet ovat yli puolen kilometrin päässä aloituksesta, sillä alun fyysinen osuus auttaa purkamaan jännitystä, sekä

osallistujilla on aikaa vaihtaa ajatuksia toisten kanssa. Ajattelimme, että harjoitteet tehdään kuulumiskierrosten jälkeen, jonka jälkeen käydään läpi niistä heränneitä tuntemuksia ja ajatuksia. Vertaistukikeskustelut suunnittelimme pidettäväksi laavulla makkaranpaiston ja kahvinkeiton yhteydessä. Emme etukäteen suunnitelleet vertaistukikeskusteluille mitään tiettyä aihetta, mutta ajattelimme kuitenkin, että käytämme tehtyjen harjoitteiden teemaa keskustelujen herättelijänä.

Mietimme varasuunnitelmaa toimintakerroille, jos sää olisi esimerkiksi kovin sateinen. Ajatuksemme oli, että pieni sade ei ole esteenä toimintakertojen toteuttamiselle, mutta kovemman sateen sattuessa voisimme viettää ainakin osan aikaa Pilpan ulkoilualueen rakennusten tarjoamissa sateensuojissa. Lisäksi ryhmän käyttöön varatulla laavulla olisi mahdollisuus täydelliseen sateen suojaan. Eläinpuistossa eläimet ovat pääosin tuohon aikaan navetta- ja tallirakennuksissa, joten huono sää ei ole este sielläkään. Lisäksi rakennusten suojaa voi käyttää luontoharjoitteessa ja pihassa on kota, johon mahdumme kaikki hyvin.

8.5 Ryhmän markkinointi ja ilmoittautuminen

Toimeksiantajan kanssa sovimme, että vertaistukiryhmää markkinoidaan yhdistyksen toiminnassa, ja ryhmästä tulee maininta syksyn alussa ilmestyvään omaishoitajien jäsenlehteen. Lisäksi mainosta oli tarkoitus jakaa Puijonlaakson palvelukeskukseen. Näin saisimme markkinoitua ryhmää myös heille, jotka eivät ole yhdistyksen toiminnassa mukana. Laadimme ryhmästä mainoksen (Liite1.) ja ryhmää markkinoitiin ensimmäisille entisille omaishoitajille jo keväällä 2018. Mainokseen laitoimme viimeiseksi ilmoittautumispäiväksi puolitoista viikkoa ennen vertaistukiryhmän alkua. Ilmoittautumiset tehtiin toimeksiantajalle, sillä olimme itse työharjoittelussa tuona ajankohtana.

Heinäkuussa 2019 otimme yhteyttä Puijonlaakson palvelukeskukseen mainoksen toimittamista varten. Yksikössä olevista hoidettavista osa oli ollut kyseisessä paikassa jo useiden vuosien ajan, joten aloimme pohtimaan voiko siirtymävaiheeksi kutsua vielä vaihetta, jossa hoidettava on ollut jo vuosia kodin

ulkopuolisessa hoidossa. Kohderyhmänämme oli nimenomaan siirtymävaiheessa olevat, entisen omaishoitajat. Päädyimme lähettämään mainoksen kolmeen Kuopion kaupungin yksikköön (Leväsen palvelukeskus, Harjulan sairaala ja Mäntykampus) sekä viiteen yksityiseen hoivakotiin (Sunnen koti, Otsola, Aurinkopuisto, Kalliohoivi ja Mainiokoti Tiihotar). Ajattelimme, että tavoittaisimme sitä kautta ehkä enemmän juuri siirtymävaiheessa olevia entisiä omaishoitajia. Toimitimme mainoksen myös Puijonlaakson palvelukeskukseen, kuten alun perin toimeksiantajan kanssa oli sovittu.

Kun ilmoittautumisaika oli päättynyt, ryhmään oli ilmoittautunut vain kolme henkilöä. Toinen meistä oli tuohon aikaan työharjoittelussa Kuopion kaupungin omaishoidontuessa, ja markkinointia jatkettiin vielä sitä kautta. Lopputuloksena ilmoittautuneita oli yhteensä seitsemän.

9 LUONTORYHMÄN TOTEUTUS

9.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ennen ensimmäistä toimintakertaa saimme toimeksiantajalta ilmoittautujien yhteystiedot ja sovimme yhteiskyydeistä. Yhteydenottojen aikana yksi osallistuja perui osallistumisensa ryhmään, lisäksi kaksi ryhmäläistä kertoi, että ovat estyneitä osallistumaan ensimmäiselle toimintakerralle. Näin ollen ensimmäiselle toimintakerralle osallistui neljä ryhmäläistä. Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli toisiimme tutustuminen sekä ryhmäytyminen. Lisäksi luontoharjoitteen osalta tarkoituksena oli tehdä havaintoja ja aistimuksia luonnosta.

Kokoonnuimme Pilpan parkkipaikalle, josta lähdimme kävelemään parinkymmenen minuutin kävelymatkan ulkoilualueelle. Laavulla kävimme esittelykierroksen leikkimielisten kuvakorttien kera, jonka jälkeen jokainen sai kertoa omasta elämäntilanteestaan. Ryhmässä oli sekä puolisonsa menettäneitä sekä niitä, joiden puoliso oli vastikään siirtynyt pitkäaikaishoitoon.

Aloitusleikin jälkeen kerroimme ryhmän tavoitteista, periaatteista, sisällöstä sekä yhteisistä pelisäännöistä. Lisäksi kerroimme lyhyesti luonnon hyvinvointivaikutuksista. Pyysimme jokaiselta ryhmäläiseltä kirjallisen valokuvausluvan sekä kysyimme mahdollisista eläinallergioista tulevaa eläinpuistovierailua ajatellen. Tämän jälkeen siirryimme tekemään ensimmäistä harjoitetta kauniille näköalapaikalle. Harjoitteen tarkoituksena oli keskittyminen ja yksityiskohtien huomaaminen, omien ajatusten ja tunteiden ilmaantumisen tunnistaminen sekä rauhoittuminen ja rentoutuminen. Harjoite oli kestoltaan noin kolmen minuutin mittainen ja toinen meistä osallistui sen tekemiseen. Harjoitteessa seisoimme sopivin välimatkoin toisistamme ja tarkastelimme ympäristöä hetken kaikessa rauhassa. Sen jälkeen keskitimme näkö-, kuulo- ja hajuaistimme tarkkailemaan luontoa ja kiinnitimme huomiomme johonkin itseä kiinnostavaan luontoelementtiin, jonka näkee, kuulee tai haistaa. Jos katseen kiinnitti esimerkiksi puuhun, annettiin katseen kiertää alhaalta ylös, ja huomio kiinnitettiin puun yksityiskohtiin sekä taustalla olevaa maisemaan. Jos huomion oli kiinnittänyt johonkin äänimaailmaan tai

tuoksuun, sai halutessaan sulkea silmänsä, ja vain kuunnella ääntä tai haistella tuoksua. Huomio pyydettiin pitämään vain kyseisessä asiassa ja mielen alkaessa sanoittaa näkemäänsä, kuulemaansa tai haistamaansa, pyydettiin palauttamaan mieli taikaisin aistimukseen ilman sanoja.

Harjoitteen jälkeen kyselimme miltä keskittyminen tuntui, ja oliko harjoitteen tekeminen vaikeaa. Yksi ryhmäläinen kertoi, kuinka hän oli uppoutunut ihailemaan puun lehtien ja rungon yksityiskohtia. Osa ryhmäläisistä myös kertoi, että hetkessä oleminen vaati todellista keskittymistä. Harjoite oli tuntunut kuitenkin hyvältä ja siitä syntyi hienoja luontoaiheisia keskusteluja.

Seuraavaksi oli vuorossa makkaranpaisto ja kahvinkeitto, jonka lomassa ryhmäläisillä oli mahdollisuus vapaaseen keskusteluun. Keskusteluissa nousi vahvasti esiin suru ja yksinäisyys puolison muutettua yhteisestä kodista hoitopaikkaan. Lisäksi oma elämäntilanne kaikessa muuttuneisuudessaan koettiin hyvin vaikeaksi ja toisten ihmisten tuen tarve oli suurta. Suru nousi esiin myös puolisonsa menettäneiden osalta, mutta heidän kohdallaan suru oli muuttanut jo muotoaan, sillä puolison kuolemasta oli jo muutama vuosi aikaa.

Koska keskustelu oli lähtenyt niin hyvin käyntiin, emme halunneet keskeyttää sitä seuraavalla harjoitteella. Niinpä päätimme muuttaa suunnitelmaamme ja teimme harjoitteen vasta pois lähtiessä. Aistikimara-harjoitteen tarkoituksena oli läsnäolon ja aistimisen herättely, lumoutumisen sekä pakottamattoman keskittymisen tunnistaminen. Harjoitteessa katse kiinnitettiin yksityiskohtaan, esimerkiksi kukkien terälehtiin tai sammaleen kasvitapaan. Pyysimme ryhmäläisiä etsimään katseella jonkin yksityiskohdan metsäiseltä pysähdyspaikaltamme ja ihailemaan näkymään ääneti. Halutessaan näkemäänsä sai koskettaa ja kokeilla, miltä se tuntuu kädessä. Lopuksi pyysimme hengittämään virkistyneenä ja jatkoimme matkaa. Autolle päästyämme sovimme seuraavan kerran kokoontumispaikan ja kyydit.

Palautekierroksella saimme positiivista palautetta toimintakerrasta ja sen sisällöstä. Luonnossa oleilu oli tuonut virkistystä ja hyvää mieltä. Myös omasta mielestämme toimintakerta oli onnistunut ja tekemämme havainnot tukivat

kokemaamme. Ryhmytyminen tapahtui nopeasti ja ryhmäläiset näyttivät nauttivan toistensa seurasta. Keskusteluissa koimme, että ryhmä luotti vahvasti toisiinsa ja omista vaikeuksista uskallettiin puhua avoimin mielin. Myös tuki ja ymmärrys toisen elämäntilannetta kohtaa oli suurta. Päällimmäisenä toimintakerasta jäi mieleen, että ryhmätoiminnalle oli todellista tarvetta ja, että olimme oikealla asialla.

9.2 Toinen toimintakerta

Toisella toimintakerralla mukana oli neljä osallistujaa, josta yksi oli mukana ensimmäistä kertaa. Koska ryhmässä oli uusi jäsen, esittäydyimme toisillemme ja kävimme vielä lyhyesti läpi luonnon hyvinvointivaikutukset sekä ryhmän säännöt ja käytännön asiat. Tämän jälkeen pidimme kuulumiskierroksen ja kyselimme, millä mielellä kukin oli lähtenyt tämän kertaiseen tapaamiseen mukaan. Keskusteluissa nousi esille, että toimintakertaa oli odotettu ja mukana oltiin iloisin mielin.

Tämän toimintakerran ensimmäinen harjoite oli nimeltään Kehon kuulumiset. Ennen harjoitteen aloitusta kerroimme Metsämieli-teoksista otettua teorial tietoa oman kehon kuuntelemisesta sekä kehon ja mielen yhteispelistä. Kehon kuulumiset-harjoitteen tarkoituksena oli oppia kuuntelemaan kehon ja mielen viestejä. Harjoite oli kestoaltaan noin viiden minuutin mittainen ja päätimme tehdä se laavulla istuen. Toinen meistä ohjaajista osallistui harjoitteen tekoon. Harjoitteessa pyydettiin katsomaan alaviistoon ja sulkemaan halutessaan silmänsä. Sen jälkeen pyydettiin keskittymään oman hengityksen tarkkailuun sekä rauhalliseen sisään ja uloshengitykseen kolmen kierroksen ajan. Harjoitteen aikana ryhmäläisiä pyydettiin tarkkailemaan oman kehon tuntemuksia, kuten lämpöä, viileyttä, vahvuutta, rentoutta, kireyttä ja kipua. Jos harjoitetta tehdessä huomasi kehossaan kipua tai kireyttä, pyydettiin lähettämään ystävällisiä ja lempeitä ajatuksia keholle. Samalla pyydettiin arvostamaan oman kehon tuntemuksia ja kokemuksia, sekä hyväksymään ne sellaisena, juuri tähän hetkeen kuuluvina. Lopuksi pyydettiin viemään huomio muutamaan sisään ja uloshengitykseen.

Keskustellessamme harjoitteen tekemisestä ja sen herättämistä tuntemuksista, esiin nousi erilaiset jännitystilanteet. Ryhmäläiset kokivat, että omaa kehoa ei tule riittävästi kuunneltua, ja kehosta huolehtiminen jää liian vähälle huomiolle. Yhdelle ryhmäläiselle harjoite oli ennestään tuttu, ja hän piti harjoitetta itselleen tärkeänä.

Koska oli hyvin kylmä syyspäivä, ja olimme istuneet jo hyvän tovin, päätimme tehdä toisen harjoitteen heti perään. Lähdimme kävelemään laavulta piha-alueelle, jossa annoimme ohjeet seuraavaan Myönteisyystankkaus-harjoitteeseen. Olimme muokanneet harjoitetta hieman, jotta se soveltuisi paremmin toteutettavaksi ryhmällemme. Harjoitteen tarkoituksena oli suunnata ajatukset asioihin, jotka toimivat ja onnistuvat, sekä harjoitella tunnetaitoja, tunnistaa tunteita ja nimetä niitä. Harjoite oli kestoltaan noin kymmenen minuutin pituinen ja harjoite tehtiin itsenäisesti. Ennen harjoitteen tekemistä kerroimme Metsämieli-teoksista otettua teorial tietoa myönteisten ajatusten voimasta ja hyödyistä sekä mielentaitojen harjoittelun vaikutuksista.

Harjoitteessa jokainen sai kävellä omaan tahtiinsa pihapiirissä, miettien samalla viimeisen viikon tapahtumia, jotka olivat tuoneet iloa, toiveikkuutta, ylpeyttä, välittämistä ja kiintymystä. Tämän jälkeen tuli miettiä, miten myönteisten hetkien muisteleminen oli vaikuttanut nykyiseen tunnelmaan? Miltä kävely tuntui? Lisäksi harjoitteessa pyydettiin miettimään, millaisia myönteisiä asioita he toivoisivat enemmän elämäänsä. Missä positiivisia, myönteisiä hetkiä voisi tapahtua huomenna? Entä ensi viikolla? Ja lopuksi päätettiin, milloin harjoite toteutettaisiin uudelleen.

Harjoitteen jälkeen keskustelimme harjoitteesta syntyneistä ajatuksista. Esiin nousivat uudet harrastukset sekä muutoin oman ajan viettäminen. Yksi ryhmäläinen kertoi nauttineensa nähdessään joutsenia lammella, ja koki saaneensa siitä suurta iloa. Pohdimme, kuinka pienikin asia voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin positiivisesti. Keskustelimme myös, miten kyseistä harjoitetta voisi jatkaa kotona ja kannustimme heitä ottamaan myönteisyysajattelun tavaksi päivittäin.

Harjoitteiden jälkeen palasimme laavulle, jossa paistoimme makkarat ja keitimme nuotiokahvit. Nuotion äärellä ryhmäläiset keskustelivat vapaasti haluamistaan asioista. Keskusteluissa nousi esiin pitkäaikaishoidon pitkät odotusajat ja sen herättämät tunteet, mutta myös elämän iloiset hetket. Eväshetken päätteeksi lähdimme kävelemään takaisin parkkipaikalle. Kävellessä keskustelimme liikkumisen tärkeydestä, ja osa kertoi, kuinka fyysinen kunto oli heikentynyt omaishoitosuhteen aikana.

Palautekierroksella nousi esiin, että toimintakerta oli ollut mukava ja siitä oli jäänyt hyvä mieli. Harjoitteet koettiin hyvinä ja tärkeänä osana ryhmätoimintaa. Yksi ryhmäläinen kertoi, että yhdessäolot nuotion äärellä olivat erityisen voimauttavia ja makkaranpaisto tärkeä osa toimintaa. Toinen ryhmäläinen kertoi kokeneensa ryhmässä suurta yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisten kertomuksia kuunnellessa oli tullut tunne, että aivan kuin he puhuisivat hänen ”suullaan”.

Omasta mielestämme toimintakerta meni hyvin ja juuri niin, kuin olimme suunnitelleetkin. Yksin tehtävä harjoite oli osalle haastava, ja keskittyminen sen tekemiseen välillä herpaantui. Koimme kuitenkin tärkeäksi, että ryhmäläisille kertyi kokemusta itsenäisesti tehtävästä harjoitteesta, jolloin kynnys tehdä harjoitteita jatkossa kotona ehkä madaltuu. Myönteisyystankkaus-harjoitteen koimme erittäin tärkeänä positiivisten keskusteluaiheiden herättelijänä. Harjoitteen myötä keskusteluissa nousi esiin asioita, jotka elämässä ovat hyvin, ja joista on lupa illoita. Toimintakerrasta jäi päällimmäisenä mieleen iloisuus, joka tämän päiväisessä tapaamisessa oli vahvasti esillä.

9.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannella toimintakerralla paikalla oli vain kolme ryhmäläistä sairastapausten sekä muiden esteiden vuoksi. Sää oli tällä kerralla todella kylmä ja tuulinen ajankohtaan nähden. Parkkipaikalta Pilppaan käveltyämme, päätimme tehdä vielä pienen kävelylenkin metsään, koska tällä kerralla emme ehkä tarkenisi viettää niin paljon aikaa laavulla istuen.

Reippaan kävelylenkin jälkeen menimme tutulle laavupaikalle ja sytytimme nuotion. Tällä kerralla mukana oli yksi uusi ryhmäläinen ensimmäistä kertaa, joten toinen meistä oli jo kävelymatkan aikana kertonut hänelle ryhmän toiminnasta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Näin säästimme yhteistä aikaa, eikä toisten ryhmäläisten tarvinnut kuunnella tuttua asiaa uudelleen. Laavulla teimme esittelykierroksen ja jokainen kertoi lyhyesti oman elämäntilanteensa sekä kuulumisensa. Tämän jälkeen esittelimme tulevan harjoitteen teeman, joka oli huoliajatuksia ja niihin liittyvien tunteiden tunnistaminen, sekä uudenlaisen suhteen luominen huoliin ja huolien käsittelyyn. Kerroimme keräämäämme taustatietoa aiheesta, jonka jälkeen aiheesta alkoi viritä keskustelua. Huolten sävyttämistä elämäntilanteista nousi esiin hyvin monenlaisia huolen aiheita, ja muutama totesi olevansa todellinen murehtijatyyppejä.

Keskustelujen ja eväshetken aikana sää tuntui viilenevän entisestään ja hetken aikaa satoi jopa lunta. Olimme kaikki yhtä mieltä siitä, että päätämme ryhmätöiminnän tällä kerralla hieman aiemmin, ja pysähdymme tekemään harjoitteen paluumatkalla. Harjoite oli kestoltaan noin viitisen minuuttia ja jokainen sai tehtäväkseen valita mieleisensä puu. Tämän jälkeen heitä pyydettiin asettumaan selkä puuta vasten ja tuntemaan puun vahvuus sekä tuki. Seuraavaksi huolelle annettiin mielessä tilaa, ja pyydettiin ottamaan huoli vastaan sellaisena, kuin se tulee. Tämän jälkeen tuli kuvitella huoli viereiselle kivelle, katsella sitä etäältä ja jutella sille äänellä. Samalla pyydettiin pohtimaan, mistä huoli heille kertoo? Mikä on huolen tarkoitus? Entä miten aikoo jatkaa elämää tämän huolen kanssa? Onko huoli pienentynyt juttelun aikana? Ottaako huolen mukaan? Pohdintojen jälkeen ryhmäläisiä pyydettiin kuvittelemaan, että lähtiessämme liikkeelle, huoli kulkee vierellä, eikä mene edelle.

Harjoitteen tehtyämme keskustelimme harjoitteen herättämistä tunteista samalla, kun kävelimme parkkipaikkaa kohti. Kaksi ryhmäläistä koki harjoitteen hyvänä, mutta heistä toinen kertoi, että kylmyys häiritsi harjoitteen tekoa. Kolmas kertoi, ettei onnistunut keskittymään harjoitteen tekoon ollenkaan, sillä kaunis, ympäröivä luonto, vei kaiken huomion pois harjoitteesta. Yhdessä mietimme, että harjoitetta voisi tehdä myös soveltaen sisätiloissa, jolloin ympäröivän luonnon virikkeet ovat poissa.

Palautekierroksella ryhmäläiset totesivat, että päivä oli ollut muuten mukava, mutta kylmä sää yllätti, eikä ollut tullut pukeuduttua riittävän lämpimästi. Olimme ohjaajina samaa mieltä siitä, että kylmyys verotti leppoisaa yhdessäoloa. Kylmä sää vaati enemmän liikkumista ja vähemmän paikallaan oloa, joten yhteiset keskustelut laavulla jäivät mielestämme hieman lyhyeksi, mutta toisaalta keskustelu oli mahdollistunut myös kävelylenkin aikana. Kokonaisuudessaan kaikki sujui kuitenkin hyvin ja onnistuimme luovimaan toimintoja hieman toisenlaiseksi, kuin mitä alun perin olimme suunnitelleet.

9.4 Neljäs toimintakerta

Neljännellä toimintakerralla mukana oli viisi ryhmäläistä. Tällä viimeisellä kerralla pääpaino oli eläinten hyvinvointivaikutusten tuntemisen lisäksi ryhmän päättämisessä. Sää oli sateinen, mutta tällä kerralla meillä oli lämmitettävä kota, ja suurin osa eläimistä oli navetan ja tallin suojissa. Tällä toimintakerralla pääsimme tutustumaan eläinpuiston työntekijän mukana vuohien, kanien, lampaiden, riikinkukkojen, minipossujen sekä kanojen maailmaan. Eläimiin tutustumisen aikana, kerroimme teoretietoa eläinten hyvinvointivaikutuksista ja keskustelimme ryhmäläisten kanssa heidän omasta suhteestaan eläimiin.

Aiemmillä kerroilla yksi ryhmäläinen oli esittänyt toiveen tikkupullien paistosta ja olimme ajatelleet, että se olisi hyvä tapa päättää ryhmätoiminta. Eväshetken aikana kävimme läpi ryhmäläisten kuulumisia sekä mielteitä ryhmätoiminnan päätymisestä. Keskustelujen lopuksi jokainen täytti palautekyselyn, jonka jälkeen lähdimme ulos tekemään Ystävällisyyttä itselle-harjoitteen. Harjoitteen tarkoituksena oli ystävällisten tunteiden kohdistaminen itseensä. Harjoitteessa pyydettiin katselemaan jotain luonnon elementtiä, joka herättää ystävällisiä, miellyttäviä sekä rakastavia tuntemuksia. Seuraavaksi pyydettiin kuvittelemaan, että heidän valitseman luonnon elementti katsoisi heitä yhtä ystävällisesti takaisin, kuin he katsoivat luontoelementtiä. Sen jälkeen ajatukset pyydettiin suuntaamaan omaan itseensä ja ajattelemaan itsestään yhtä arvostavasti ja ystävällisesti, kuin he olivat ajatelleet luontoelementistä. Seuraavaksi pyydettiin tunnistamaan tunteet,

joita ystävälliset ajatukset heille tuotti. Lopuksi jokainen sai miettiä, missä ja miten ystävällisyyttä itseä kohtaan voisi osoittaa.

Harjoitteen jälkeen keskustelimme tuntemuksista sekä mieleen tulleista ajatuksista. Keskusteluissa nousi esiin oman ajan vähyys omaishoitosuhteen aikana, jolloin omille ajatuksille ei juuri ollut aikaa. Ystävällisyys toista kohtaan koettiin itseä helpommaksi tavaksi, ja yksi ryhmäläinen totesi, ettei ollut ikinä ajatellut, miten itselleen voisi olla ystävällinen. Yhdessä pohdimme tapoja, joilla ystävällisyyttä itseä kohtaa voisi osoittaa, ja kuinka voisimme opetella enemmän armollisuutta itseämme kohtaan. Harjoitteen jälkeen kiersimme katsomassa vielä alpakat, hevoset sekä kissat, jonka jälkeen oli hyvästelyjen, kiitosten sekä kotiin lähdön aika. Jokainen ryhmäläinen sai mukaansa paperivihoksen, johon oli koottu ryhmässä tehdyt harjoitteet valokuvien kera.

Palautekierroksella nousi vahvasti esiin kiitollisuus siitä, että sai olla ryhmässä mukana, mutta myös haikeus toiminnan päättymisestä. Toimintakerrat olivat olleet virkistäviä ja niistä oli koettu suurta iloa. Eläinpuistovierailu koettiin hyvin antoisana, sillä eläimet eivät olleet olleet ryhmäläisten elämässä kovinkaan paljon läsnä. Yksi ryhmäläinen kertoi, että luontoaiheinen vertaistukiryhmä oli kokonaisuudessaan hänelle aivan uusi ja erilainen kokemus, ja ryhmä oli tuntunut juuri oikeanlaiselta hänen elämäänsä. Yksi ryhmäläinen koki, että ryhmätoiminnan aikana luonto oli tullut lähemmäksi. Ohjaajina saimme positiivista palautetta siitä, että osasimme suhtautua ryhmäläisiin niin lämpimästi ja empaattisesti sekä olimme onnistuneet luomaan toimivan kokonaisuuden.

Koimme tämän toimintakerran erityisen antoisana, sillä eläinten kohtaaminen näytti tuottavan ryhmäläisille suurta iloa. Tärkeimpänä seikkana koimme kuitenkin sen, että harjoitteen sekä keskustelujen myötä, ryhmäläiset tulivat enemmän tietoisiksi oman hyvinvoinnin tärkeydestä sekä lempeämmästä tavasta suhtautua itseensä. Yhden ryhmäläisen pohtiessa voisimmeko kokoontua ensi kesänä vielä yhteen, koimme suurta iloa siitä, että luontoryhmä juuri tälle kohderyhmälle oli ollut tarpeellinen ja he saivat ryhmästä voimaantumista omaan, tämän hetkiseen elämäntilanteeseensa.

10 VERTAISTUKIRYHMÄN ARVIONTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ryhmätoiminnan arviointi ja johtopäätökset perustuvat vertaistukiryhmän koontumisissa tekemiimme havaintoihin ja kokemuksiin, avoimeen haastatteluun sekä saamaamme suulliseen ja kirjalliseen palautteeseen. Mielestämme onnistuimme toimintakertojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Ajankohtana syksy on melko haasteellinen valinta ulkona tapahtuvalle toiminnalle, ja tämä oli huomioitava jo suunnitteluvaiheessa. Koemme kuitenkin, että syksy oli hyvä ajankohta ryhmätoiminnan toteutukselle ja saimme kokea luonnon kauneuden aina vihreydestä upeaan ruskan väriloistoon saakka. Useissa harjoitteissa keskityimme aisteihin ja havaintojen tekemiseen luonnosta, ja koemme, että syksyn värimaismassa ja kuulaassa ilmassa harjoitteiden tekeminen oli erittäin aistikasta. Lisäksi ryhmäläiset toivat usein puheissaan esiin ympärillä olevan luonnon kauneuden, ja heistä ryhmän toimintakertojen välillä tapahtuneita luonnon muutoksia, kuten ruskan värien vaihtuvuutta ja sään eri vaihtelujen tuomia muutoksia, oli mukava seurata.

Toimintakertojen kokonaisuuden saimme mielestämme jakautumaan sopivan kokoisiin osiin niin fyysisen osuuden, harjoitteiden kuin vertaistukikeskustelujenkin osalta. Kävelyosuus parkkipaikalta toimi hyvänä ja sopivan pituisena fyysisenä harjoitteena. Metsämieli-harjoitteet koettiin mielekkäinä ja harjoitteiden aiheet olivat hyödyllisiä ryhmäläisten haastaviin elämäntilanteisiin. Erityisesti Huolihetki-harjoite koettiin hyvin tarpeellisena ryhmäläisten kokeman surutyöprosessin vuoksi. Huomasimme, että erilaiset harjoitteet saivat ryhmäläiset pohtimaan omaa hyvinvointiaan uudella tavalla ja asia nousi esiin myös keskusteluissa. Yksi ryhmäläisistä kertoi, että oli aloittanut uuden liikuntaharrastuksen ryhmätoiminnan innoittamana.

Pidimme tärkeänä, että pohjustimme tulevia harjoitteita ensin pienellä teoriaosuudella kyseisestä teemasta. Näin saimme harjoitteiden tekemiselle enemmän syvyyttä ja tarkoituksellisuuden tunnetta. Lisäksi teorian tiedon pohjalta oli helpompi keskustella harjoitteiden myötä esiin nousseista ajatuksista ja tuntemuksista. Varsinaiselle vertaistukikeskustelulle varatulle ajalle emme halunneet valita

mitään tiettyä aihetta, ja se sai kiitosta ryhmäläisiltä. Pidimme tärkeänä, että vertaistukikeskusteluissa saatiin tuoda esille juuri niitä asioita ja tuntemuksia, joita sillä hetkellä oli mielen päällä. Ryhmäläiset kokivatkin, että keskustelut olivat olleet monipuolisia ja antoisia. Vertaistukipaikkana luontoympäristö koettiin sisätiloja parempana vaihtoehtona, sillä luontoympäristössä vaikeistakin asioista puhuminen oli ryhmäläisten mielestä helpompaa.

Ryhmän toimintaa arvioidessamme koemme, että onnistuimme luomaan erittäin toimivan ryhmän. Ryhmässä oli avointa, luottamuksellista vuorovaikutusta sekä molemminpuolista tuen antamista ja saamista. Keskustelut nuotion ääressä olivat useille todella tärkeitä, ja jo ensimmäisellä kerralla huomioimme, että ryhmässä vallitsi syvä luottamus. Olimme alussa pohtineet, miten ryhmäläisten erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat ryhmän toimivuuteen. Ensimmäisellä toimintakerralla olimme hieman huolissamme siitä, jäävätkö ne omaishoitajat, joiden puoliso olivat jo muutamia vuosia sitten kuolleet, keskusteluissa vähemmälle huomiolle. Niillä ryhmäläisillä, joiden puoliso oli siirtynyt vastikään pitkäaikaishoitoon, suru oli enemmän pinnalla, ja tarve puhua oli erityisen suurta. Pelko osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä saimme nopeasti huomata, että erilaiset taustat antoivat keskusteluille syvyyttä ja molemmissa, erilaisissa luopumisen tilanteissa, suru on kuitenkin läsnä. Yksi puolisonsa menettänyt ryhmäläinen kertoi kokevansa iloa siitä, että voi tukea niitä ryhmäläisille, jotka ovat nyt uudessa elämäntilanteessa. Samoja tunteita itse kokeneena, ymmärtää toisen tilanteen ja osaa oikealla tavalla lohduttaa.

Olimme asettaneet ryhmän enimmäisosallistujamääräksi kahdeksan henkilöä. Ryhmään ilmoittautui kuusi henkilöä ja pääosin toiminnassa oli neljästä viiteen osallistujaa. Koimme osallistujamäärän sopivana ja uskomme, että pieni ryhmä koko edesauttoi hyvän ryhmähengen ja avoimen ilmapiirin luomisessa. Lisäksi pieni ryhmä koko mahdollisti sen, että jokaiselle ryhmäläiselle riitti hyvin aikaa omista ajatuksista ja tunteista puhumiseen. Isommalla ryhmäkoolla keskustelujen pituutta olisi joutunut ehkä rajaamaan, mutta toisaalta tutustumista toisiin ihmisiin ja heidän tarinoihinsa olisi tullut enemmän.

Keskusteluissa nousi usein esiin yksinäisyyden ja syyllisyyden tunteet, suru sekä ystävyssuhteiden loppuminen. Yksin jääminen ja toisesta ihmisestä luopuminen on aina raskas prosessi ja erityisen tärkeänä koimme sen, että meillä molemmilla on kokemusta omaishoitotyöstä sekä ikäihmisten parissa toimimisesta. Näin pysyimme ymmärtämään ja tukemaan heidän elämäntilannettaan paremmin.

Kaikkeä kokemaamme ja havainnoimaamme tukevat kirjallisen palautteen vastaukset. Kirjallisessa palautekyselyssä (Liite 3) kysyimme, mitä ryhmätoiminta oli antanut, mitä ajatuksia tehdyistä luontoharjoitteista nousi esiin, aiottiinko harjoitteita hyödyntää jatkossa, sekä saatiinko ryhmästä tukea omaan elämäntilanteeseen. Lisäksi kysyimme mitä hyvää ryhmätoiminnassa oli ollut, mitä voisi tehdä toisin sekä suosittelevatko he ryhmää toisille omaishoitajuuden kokeneille. Lopussa oli mahdollisuus vapaaseen sanaan.

Palautteesta nousi esiin, että ryhmätoiminta antoi voimaantumista, virkistystä sekä uusia ystäviä. Lisäksi ryhmään mukaan lähteminen toi vaihtelua arjen yksitoikkoisuuteen ja ryhmätoiminnassa huomasi, ettei ole asioiden kanssa yksin. Metsämieli-harjoitteet koettiin hyvinä ja mielekkäinä. Kaksi ryhmäläistä totesi, että harjoitteiden avulla luonto on tullut lähemmäksi. Kahden vastaajan mukaan luonnosta oli löytynyt uusia asioita, joita ei ole ennen huomannut. Kaksi vastaajaa viidestä aikoi jatkaa harjoitteiden tekoa jatkossakin ja kaksi vastaajaa vastasi, että mahdollisesti. Yksi vastasi kieltävästä, sillä uskoi, ettei harjoitteita tule yksin tehtyä.

Ryhmäläiset kokivat, että omasta elämäntilanteesta puhuminen sekä toisten kertomukset hyvin erilaisistakin elämäntilanteista, antoivat voimia selvitä elämässä eteenpäin. Ryhmätoiminnassa koettiin hyvänä asiana liikkuminen luonnossa sekä yhdessä olo. Ohjaajien toiminta koettiin positiivisena asiana. Jokainen vastaajista koki ryhmätoiminnan ja sisällön onnistuneena eivätkä tekisi mitään toisin. Lisäksi jokainen vastaaja voisi suositella toimintaa toisille omaishoitajuuden kokeneille. Negatiivista palautetta tuli kylmästä säästä.

11 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

11.1 Prosessin arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli luontolähtöisen vertaistukiryhmän suunnitteleminen ja toteuttaminen siirtymävaiheessa oleville, ikääntyneille omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt pitkäaikaishoitoon tai menehtynyt. Ryhmän toiminnan tavoitteena oli tukea siirtymävaiheessa olevien omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa jaksamista voimaantumalla luonnosta, tarjoten samalla mahdollisuuden tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia. Ryhmän toiminnan tarkoituksena oli tarjota luontolähtöisiä työkaluja arjessa jaksamiseen, joita voisi hyödyntää jatkossakin sekä mahdollisuuden kokea luonnon positiiviset terveysvaikutukset.

Mielestämme olemme päässeet opinnäytetyölle asettamiimme tavoitteisiin ja koemme onnistuneemme kohderyhmämme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Vertaistukiryhmän sisällön suunnittelimme kohderyhmään ja luontolähtöisyyteen liittyvien teorial tietojen pohjalta. Suunnitelma osoittautui toimivaksi ja mielestämme toiminta soveltuu sellaisenaan omaishoitajuuden kokeneille, mutta myös parhaillaan omaishoitajina toimiville. Mielestämme valitsemamme luontopaikat olivat toimivia ja tapaamisten kestot sopivan pituisia. Suunnittelemamme sisältö soveltuu mihin tahansa luontoympäristöön, jossa on riittävän rauhallista ja mahdollisuus leppoisaan yhdessäoloon. Metsämieli-harjoitteita voidaan käyttää myös sisätiloissa hyödyntämällä esimerkiksi verkosta löytyviä luontovideoita tai äänitteitä.

Jonkinlaisia haasteita koimme markkinoinnin toteuttamisessa. Markkinoinnin sopivaa aloitusajankohtaa pohdimme alussa pitkään ja myöhästyimme hieman suunnitellusta ajankohdasta vastaan tulleiden haasteiden vuoksi. Jälkikäteen ajateltuna meidän olisi ollut hyvä selventää itsellemme siirtymävaihe-käsitteen merkitys jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa, jotta sekä meillä, että toimeksiantajalla, olisi ollut asiasta yhtenevä käsitys. Markkinointia toteutettiin toimeksiantajan puolelta hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua, mutta meidän toteuttama

markkinointiaika jäi melko lyhyeksi. Osaltaan se oli varmasti vaikuttamassa alhaiseen ilmoittautumismäärään, olihan alussa ilmoittautujia vain kolme. Toisaalta mainosta jaettiin alkuperäisen yhden yksikön sijasta kahdeksaan yksikköön. Pohdimme myös sitäkin, että omaishoitajien elämä on usein pyörinyt vuosia vain hoidettavan ympärillä, ja kun omaishoitajuus päättyy, voi oman elämän aloittamisessa olla omat haasteensa. Myös oman auton välttämättömyys saattoi rajata osallistujia pois, vaikkakin mainoksessa oli maininta yhteiskyytimahdollisuudesta.

Koimme haasteita myös kyytien järjestämisessä. Ryhmässä vain kahdella oli auto käytössä, joten jokaisella toimintakerralla sekä toisinaan myös toimintakertojen välillä, jouduimme järjestelemään seuraavan kerran kyytiasioita. Kyytiasioiden haasteellisuuteen voisi jatkossa toimia etukäteen jollain toisella tapaa järjestetty yhteiskyyditys.

Mielestämme avoin haastattelu ja kirjallinen palautekysely olivat toimivia ja helppoja menetelmiä toteuttaa. Pohdimme, että isommalla ryhmäkoolla yksilöhaastattelu olisi kuitenkin ollut ehkä mahdoton toteuttaa, mutta pieni ryhmä koko ja kaksi ohjaajaa mahdollistivat menetelmän käytön. Haastavana menetelmänä koimme osallistuvan havainnoinnin. Omien tulkintojen pitäminen havainnoinnista erillään oli mielestämme vaikeaa ja koimme, että pienessä ryhmässä jouduimme itse olemaan niin tiiviisti mukana, että havainnoinnille jäi vain vähän aikaa.

Saimme opinnäytetyömme aiheen jo hyvin varhaisessa vaiheessa opintojamme, ja meillä oli riittävästi aikaa harkittuun sekä suunnitelmalliseen työskentelyyn. Keskinäinen työskentelymme sekä vastuunjako oli alusta alkaen sujuvaa, ja se teki opinnäytetyön työstämisestä entistä mielekkäämpää. Olimme koko prosessin ajan tiiviisti yhteydessä toisiimme ja opimme hyödyntämään molempien vahvuuksia. Opinnäytetyön raportointivaihe oli ajoittain työlästä, mutta toimivalla työotteella oli tässäkin vaiheessa tärkeä merkitys. Raportin kirjoittamisessa tärkeänä apuvälineenä koimme opinnäytetyön päiväkirjan, jota pidimme koko prosessin ajan. Olemme tyytyväisiä saavuttamaamme lopputulokseen, opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin antoisa ja mielekäs matka. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut sujuvaa, ja olemme kiitollisia heidän taloudellisesta tuestaan, jonka turvin pystyimme hankkimaan ryhmäläisille valmiit tarjottavat.

Toimeksiantaja koki ryhmän tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi. Ryhmä vastasi asetettuja tavoitteita ja toimeksiantajan toiveita. Ryhmään osallistujat toivoivat jonkinlaista jatkoa vertaistukiryhmälle, ja toimeksiantaja on kutsunut ryhmään osallistuneet koolle suunnittelemaan siirtymävaiheessa olevien omaishoitajien vertaisryhmätoiminnan jatkoa toimintakaudella 2020.

11.2 Eettisyys ja luotettavuus

Koko opinnäytetyöprosessissamme olemme huomioineet sekä eettiset näkökulmat, että työn luotettavuuden. Käytimme monipuolisia ja luotettavia sekä mahdollisimman uusia lähdeaineistoja, jotka olemme asianmukaisesti merkinneet. Jokaisen toimintakerran päätteeksi kirjoitimme yhteenvedon, johon kirjasimme ylös molempien huomioita, havainnoiteja ja ajatuksia toimintakerrasta. Lisäksi kirjasimme ylös saamamme suulliset palautteet. Kirjalliset palautekyselyt analysoimme objektiivisesti ja raportoimme totuudenmukaisesti. Varmistimme etukäteen luvan Metsämieli-harjoitteiden käytöstä sekä niiden soveltamisesta menetelmän kehittäjältä Sirpa Arvoselta.

Toimintakerran aluksi sekä aina, kun uusi osallistuja tuli mukaan, kävimme läpi ryhmän pelisäännöt. Kerroimme, että jokainen saa puhua omista tuntemuksistaan ja elämäntilanteestaan vain sen verran, kun itse kokee hyväksi. Lisäksi painotimme ryhmässä käytyjen keskusteluiden luottamuksellisuutta, jolloin kaikki ryhmätoiminnassa käydyt keskustelut jäävät vain ryhmäläisten tietoon. Kerroimme, että opinnäytetyömme raportissa emme käytä osallistujien nimitietoja, eikä heidän kertomuksensa, kokemuksensa ja palautteet ole tunnistettavissa opinnäytetyömme raportista. Ryhmänohjaajina halusimme luoda toiminnassa avointa keskustelua ja antaa kaikille aikaa kertoa omasta elämäntilanteestaan. Emme velvoittaneet ketään osallistumaan keskusteluun, vaan halusimme antaa mahdollisuuden olla myös vain kuulijan roolissa. Ohjauksessa otimme kaikki tasapuolisesti huomioon kuunnellen heidän toiveitaan ja ajatuksiaan.

11.3 Ammatillinen kasvu

Koemme, että olemme kasvaneet ammatillisesti opinnäytetyön prosessin aikana. Olemme saaneet vahvasti kokea sosiaalialan työn merkityksellisyyden ja saaneet ymmärrystä siihen, kuinka tärkeässä roolissa vertaistuki ja vertaisuuden kokemus ovat elämän haastavissa vaiheissa. Koemme, että hyvän ryhmähengen luominen on tärkeässä osassa avoimen ja rennon ilmapiirin luomisessa. Kun ryhmäläisellä on tunne, että uskaltaa olla oma itsensä, on asioista puhuminen helpompaa. Luontolähtöisen vertaistukiryhmän ohjaus vahvisti omaa käsitystämme ja kokemaamme luonnon tärkeydestä hyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä edistämässä. Koimme luontoaiheisen vertaistukiryhmän ohjaamisen mielekkäänä ja antoisana.

Vertaistukiryhmää ohjatessa ohjaajan taitomme ovat vahvistuneet, ja olemme saaneet kokea, että meillä on taitoa ja valmiuksia ohjata erilaisia ryhmiä. Kahdenväliset keskustelut ja pohdinnat aina jokaisen toimintakerran lopuksi, olivat olennaisessa osassa uuden oppimisessa sekä ammatillisessa kasvussa. Oli antoisaa peilata toisen kokemuksia, ajatuksia ja havaintoja omiinsa, mutta myös teorian tietoon, jota opinnäytetyöhön keräsimme. Näistä syntyi hyviä pohdintoja ja oivalluksia, jotka syvensivät kaikkea oppimaamme. Yhdessä pystyimme keskustelemaan myös mieleen jääneistä, surullisistakin elämäntarinoista sekä pohtimaan sosiaalialan ammattilaisen roolia ja toimintaa niissä tilanteissa, kun tilanne koskettaa myös meitä ammattilaisena.

.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Arvonen, S. (2014). *Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. Helsinki: Metsäkustannus.
- Arvonen, S. (2017). *Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja*. Helsinki: Metsäkustannus.
- Arvonen, S. (2018). *Metsämieli. Mielen ja kehon maastokirja*. Latvia: Metsäkustannus Oy.
- Hansen, M. (2018). Seniori hyvinvointitreenit: hyvää mieltä ja oloa ryhmästä: opas ohjaajille. Helsinki: Mielenterveysseura. Saatavilla 20.1.2020 https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/shvt_suomi_paivitys2.pdf
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2014). *Mieli ja terveys*. (4. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Heino, M. & Kaivolainen, M. (2011). *Toimivat vertaiset: Kirjanen omaishoitoyhdistysten vertaistukitoimintaan*. (Helsinki): Omaishoitajat ja läheiset liitto.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (22. uud. p.). Helsinki: Tammi
- Ikäheimo, K. (toim.) (2013). *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House.
- Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T. & Salanko-Vuorela, M. (2009). *Omainen hoitajana*. Helsinki: Kirjapaja.
- Jyrkämä, O. (2010). Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa* (25–49). Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Kaivolainen, M. (2011). Omaishoitajan tunteiden säätely ja tunnettyö. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.), *Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön* (s. 122–125). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Kansalaisareena. Vertaistoiminta. Saatavilla 17.2.2019 <http://www.kansalaisareena.fi/vertaistoiminta/>
- Kaukkila, V., Lehtonen, E. & Raatikainen, M. (toim.) (2007). *Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Kotiranta, T. (2015). *Omaisena edelleen. Opas ulkopuolisessa hoivassa olevien omaisille*. Saatavilla 20.2.2019 <https://omaisenaedelleen.fi/userassets/uploads/2015/04/Omaisena-edelleen-opas-2015.pdf>
- Kotiranta, T. (2011). Kuoleman kohtaaminen ja surutyö omaishoitoperheissä. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.), *Omaishoito*. Tietoa ja tukea yhteistyöhön (s. 206–208). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kotiranta, T. (2011). Omaishoitoperheen muutosvaiheisiin liittyvät tunteet. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.), *Omaishoito*. Tietoa ja tukea yhteistyöhön (s. 173–176). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kotiranta, T. (2011). Omaisten tyypillisimmät kodin ulkopuoliseen hoitoon liittyvät huolenaiheet. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.), *Omaishoito*. Tietoa ja tukea yhteistyöhön (s. 180–182). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kuusisto, K. (2014). Viheralueista voimaa vanhuuteen: Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Raportteja 1/2014. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavilla 20.1.2020 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/IKIS_Gradu_Kuusisto_Kari.pdf
- Laimio, A. & Karnell, S. (2010). Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa* (9–19). Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Leppänen M. & Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Keuruu: Gummerus kustannus Oy.
- Mielenterveystalo. Omahaito ja oppaat. Oppaat. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Saatavilla 21.1.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja->

oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx

- Mikkola, T. & Diakonia ammattikorkeakoulu. (2009). *Sinusta kiinni – Tutkimus puolisoheivon arjen toimijuuksista*. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisuja. A tutkimuksia 21. Saatavilla 19.12.2019
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4703/A_21_ISBN_9789524930673.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Mikkonen, M. (2009). *Sairastuneen vertaistuki*. Kuopio: Kuopion yliopisto. Saatavilla 17.2.2019 http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1303-5/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf
- Mäkinen, E. (2011). Omaisten tuen tarve kuoleman tapauksessa. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) *Omaishoito* (s. 205–206). Helsinki: kustannus Oy Duodecim.
- Nylander, M (2018). *Metsäkellintä: terveyttä luonnosta*. Helsinki: Readme.fi.
- Nylund, M. (2005). Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B (toim.) (2005). *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. (195–213). Tampere: Vastapaino.
- Omaishoitajaliitto. Omaishoidontietopaketti. Mitä on omaishoito. Saatavilla 28.10.2019 <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>
- Palosaari, E. (2010). Teoksessa Meriranta, M. (toim). *Omaishoitajan käsikirja*. Kuopio: UNIPress
- Pohjois- Savon Omaishoitajat ry. Omaisoiva. Saatavilla 19.9.2019
<https://psomaishoitajat.fi/omaisoiva/>
- Pohjois- Savon Omaishoitajat ry. Yhdistys. Saatavilla 19.9.2019
<https://psomaishoitajat.fi/yhdistys/>
- Pojjula, S. (2002). *Surutyö*. (2. uud. p.). Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, M. (2016). Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Helsinki: Helsingin yliopisto.

- Purhonen, M., Nissi-Onnela, S. & Malmi, M. (2011). Omaishoidon motiivit ja merkitys omaishoitajille sekä hoidettaville. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) *Omaishoito* (s. 17–20). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Purhonen, M., Nissi-Onnela, S. & Malmi, M. (2011). Omaishoidon yleisyys ja monimuotoisuus. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) *Omaishoito* (s. 12–17). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rappe, E. (2014). Viherympäristön psykososiaaliset palvelut. Teoksessa Jäppinen, J-P., Tyrväinen L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (toim.) *Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys; Argumenta- hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituks*. (s. 34–37). Helsinki: Suomen ympäristökeskus. Saatavilla 20.10.2019 [file:///C:/Users/h_luo/Downloads/SY-KEra_35_2014%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/h_luo/Downloads/SY-KEra_35_2014%20(2).pdf)
- Salonen, K. (2005). Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Salonen, K. (2010). Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salovuori, T. (2009). Vihreyden keskellä. Levon ja virkistuksen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutuksen tukena*. Tampere: Mediapinta
- Simula, M. (2012). Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskursiianalyysi Suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. *Studies in sport, physical education and health* 182. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä University Printing House: Jyväskylä. Saatavilla 19.12.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf>
- Sosiaali- ja Terveys ministeriö (19.3.2014). Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Työryhmän loppuraportti. Saatavilla 19.12.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70270/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen omaishoidon verkosto. Toiminta. Saatavilla 20.10.2019 <https://omais-hoidonverkosto.fi/toiminta/>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Tulostaulukko. Saatavilla 3.12.2019 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sy4Pt9Y1BAA=®ion=s07MBAA=&year=sy6rtM7X0zUEAA==&gender=t>

Terveyskylä.fi. Vertaistalo.fi. Kuka on vertaistukija? Saatavilla 20.10.2019 <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/kuka-on-vertaistukija>

Terveyskylä.fi. Vertaistalo.fi. Mitä on vertaistuki? Saatavilla 20.10.2019 <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Terveyskylä.fi. Ikätalo.fi. Ikääntyneelle. Ikä ja arki. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha. Saatavilla 20.10.2019 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Tourula, M. & Rautio, A. (2014). *Terveyttä luonnosta*. Oulu: Oulun yliopisto, Thule-instituutti. Saatavilla 2.12.2019 https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf

Tyrväinen, L. (2014). Viherympäristön psykososiaaliset palvelut. Teoksessa Jäppinen, J-P., Tyrväinen L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (toim.) *Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys; Argumenta- hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituks*. (s. 18–19). Helsinki: Suomen ympäristökeskus. Saatavilla 20.10.2019 [file:///C:/Users/h_luo/Downloads/SY-KEra_35_2014%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/h_luo/Downloads/SY-KEra_35_2014%20(2).pdf)

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti Suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. (s. 12–13). Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Saatavilla 20.10.2019 http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vainio, O. (2019) *Pehmoinen hoitaja. Et.* 46 (11), 44–46.

LIITE 1. Ryhmän mainos

VOIMAANNU LUONNOSTA -ryhmä

Ikääntyneille omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt pitkäaikaishoitoon tai menehtynyt.

Ryhmässä haemme jaksamista arkeen luonnon hoitavasta voimasta oleilemalla ja liikkumalla kevyesti luonnossa. Tehostamme hyvinvointivaikutuksia yksinkertaisilla luontoharjoituksilla sekä eläinlähteisellä toiminnalla. Ryhmästä saat työkaluja hyvinvoinnin tukemiseen sekä tapaat muita samassa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia, joiden kanssa voit vaihtaa ajatuksia ja saada vertaistukea.

Ryhmään osallistuminen ei vaadi huippukuntoa.
Mukaan mahtuu 8 ensiksi ilmoittautunutta ja osallistuminen on maksutonta.

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2019 lauantaisin klo 12-15 seuraavasti:

7.9., 21.9., 5.10. Pilpan ulkoilualueella Kuopiossa sekä 12.10. Kuopion eläinpuistossa.
(Kts. tarkemmat tiedot paikoista kääntöpuolelta)
Jokainen hoitaa oman kyydityksensä paikan päälle. Kysy kimpakyytimahdollisuutta.

Liikkuminen tapahtuu Pilpan majan läheisyydessä sekä eläinpuiston pihapiirissä.
Laavulla nautimme nokipannukahvit sekä makkarat. Voit halutessasi ottaa myös omia eväitä mukaan. Molemmissa paikoissa Wc:t.
Säänmukainen vaatetus, ryhmä kokoontuu myös sateen sattuessa.

Ryhmää ohjaavat Pieksämäen Diakonia-Ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijat Hanna Luukkainen ja Susanna Räisänen. Luontoryhmän toteutus on osa opinnäytetyötä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!



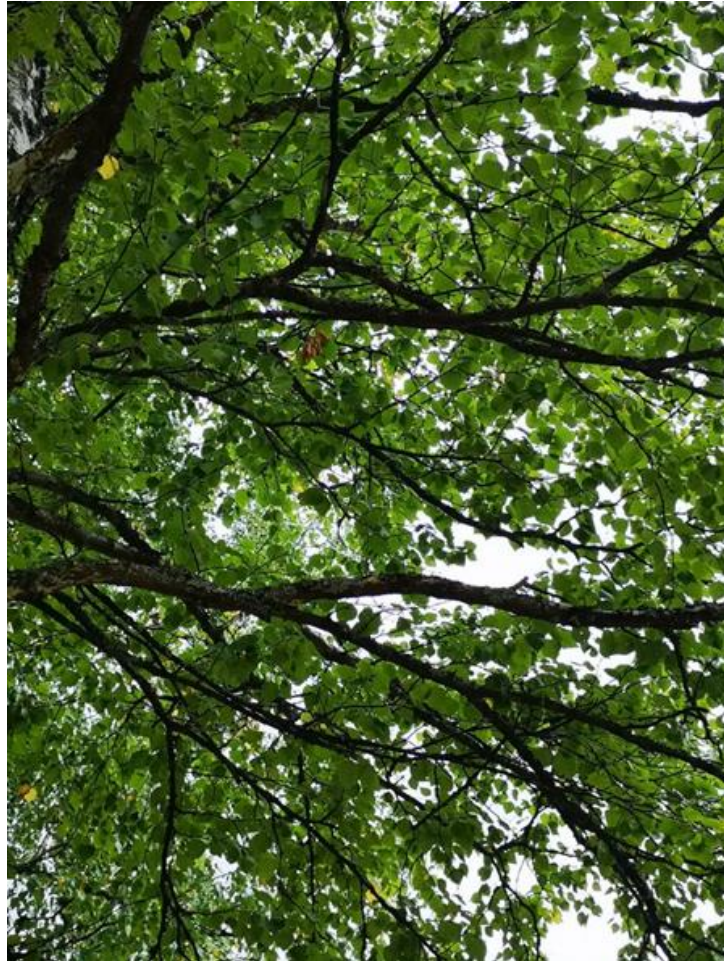
Pohjois-Savon
Omaishoitajat ry

Tiedustelut sekä ilmoittautumiset **28.8.** mennessä
Johanna Nikonen 050 4941575 tai
Teri Kerman 050 3080875

OmaisOiva



LIITE 2. Metsämieli-harjoitteet



METSÄMIELI-HARJOITTEET

Seuraavat harjoitteet ovat Sirpa Arvosen teoksista *Metsämieli- luonnollinen menetelmä mielentaitoihin* sekä *Metsämieli- mielen ja kehon maastokirja*. Osa harjoitteista on hieman muokattu, joten ne eivät ole kaikilta osin täysin alkuperäisessä muodossaan.

HARJOITA HAVAINTOJA 2min

Harjoituksen tarkoitus: aistien ja läsnäolon herättely. Keskittyminen ja yksityiskohtien huomaaminen. Omien ajatusten ja tunteiden ilmaantumisen tunnistaminen. Rauhoittuminen ja rentoutuminen.

1. Pysähdy metsässä ja tarkastele ympäristöä.
2. Keskitä näkö, kuulo ja hajuaisti tarkkailemaan luontoa.
3. Kiinnitä huomio sinua kiinnostavaan asiaan mitä näet, kuulet, haistat tai tunnet
4. Tarkenna havaintoa ja keskity yhteen aistiin. Jos katselet puuta, anna katseesi kiertää puuta alhaalta ylös. Katso yksityiskohtia ja sen taustalla olevaa maisemaa. Jos taas keskityt kuuntelemaan jotain voit vaikka sulkea silmät ja vain kuunnella ääntä. Jos keskityt haistelemaan jotain, niin voit sulkea silmät ja vain haistella tuoksua.
5. Pyri pitämään huomiosi pelkässä aistimuksessa.
6. Kun mielesi alkaa sanoittamaan sitä mitä näet, kuulet, haistat tai tunnet, palauta mielesi takaisin aistimukseen ilman sanoja.
7. Miltä keskittyminen tuntui? Miltä hetkessä oleminen tuntui?

**AISTIKIMARA 5min**

Harjoituksen tarkoitus: läsnäolon ja aistimisen herättely. Lumoutumisen ja pakottamattoman keskittymisen tunnistaminen.

1. Pysähdy metsälenkilläsi ja katsele ympärillesi. Anna mielessäsi tilaa omalle huolellesi. Ota huoli vastaan ja tunnustele huolta.
2. Kiinnitä katseesi johonkin sinua kiinnostavaan yksityiskohtaan. Katso vaikkapa sammaleen kasvitapaa, männyn kuoren muotoja, puun runkoa tai kukkien hentoja terälehtiä. Katsele asettamaasi huolta ja juttele huolesi kanssa. Mistä huoli sinulle kertoo? Mikä on huolen tarkoitus? Miten aiot jatkaa elämääsi tämän huolen kanssa?
3. Antaudu näkemällesi ja ihaile näkemääsi.
4. Hengähdä virkistyneenä. Mitä tunnet nyt?
5. Jatka matkaa.



MYÖNTEISYYSTANKKAUS 10min

Harjoituksen tarkoitus: ajatusten suuntaaminen asioihin, jotka toimivat ja onnistuvat. Tunnetaitojen harjoittelu, tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen.

1. Mieti luontokävelylläsi viimeisen viikon tapahtumia.
2. Palauta mieleesi hetkiä tai tunnelmia, joissa olet tuntenut mukavia tunnelmia, esimerkiksi iloa, toiveikkuutta, ylpeyttä, välittämistä ja kiintymystä.
3. Tunnista, miten myönteisten hetkien muisteleminen vaikuttaa nykyiseen tunnelmaasi? Mitä tunnet kehossasi? Miltä kävely tuntuu?
4. Millaisia myönteisiä asioita toivoisit enemmän elämääsi? Missä voisit ladata positiivisia, myönteisiä tunteita huomenna? Entä ensi viikolla?
5. Päätä milloin teet tämän harjoituksen ensi viikolla.

KEHON KUULUMISET 5-10min

Harjoitteen tarkoitus: kehon viestien kuunteleminen.

1. Istahda tai seiso mukavalle maisemapaikalle.
2. Katso alaviistoon tai sulje silmät, jos pystyt.
3. Keskity hengitykseen seuraamalla sisään ja uloshengityksen kulkua 3 kierrosta.
4. Vie huomio kehoosi. Mieti millaisia tunteita tunnistat, onko kehossa lämpöä, viileyttä, vahvuutta, rentoutta, kireyttä tai kipua?
5. Jos huomaat kipua ja kiristystä, lähetä uloshengityksesi myötä lempeitä ja ystävällisiä ajatuksia kehollesi.
6. Arvosta kehosi kaikkia tunteita ja kokemuksia. Hyväksy ne sellaisena, juuri tähän hetkeen kuuluvina.
7. Vie huomiosi uudestaan hengitykseen muutaman sisään ja uloshengityksen ajaksi.
8. Hengitä raikkaasti ja virkistävästi sisään. Olet valmis!





HUOLIHETKI 10 min

Harjoituksen tarkoitus: huoliajatuksen ja niihin liittyvien tunteiden tunnistaminen. Uudenlaisen suhteen luominen huoliin ja huolien käsittely.

1. Valitse puu, jonka alle asetut seisomaan selkä puuta vasten. Tunne puun vahvuus ja tuki.
2. Anna mielessäsi tilaa omalle huolellesi. Ota huoli vastaan ja tunnustele huolta. Antaudu näkemällesi ja ihaile sitä.
3. Kuvittele, että laita huolesi kannon päälle, kiven päälle tai vaikka viereiseen puuhun.
4. Katsele asettamaasi huolta ja juttele huolesi kanssa. Mistä huoli sinulle kertoo? Mikä on huolen tarkoitus? Miten aiot jatkaa elämääsi tämän huolen kanssa?
5. Onko huolesi pienentynyt juttelun aikana? Vai otatko sen mukaasi edelleen? Kuvittele, että huoli kulkee vierelläsi, mutta ei mene sinun edellesi.
6. Jatka matkaa. Miltä huoli tuntuu nyt?

YSTÄVÄLLISYYTTÄ ITSELLE 5min

Harjoituksen tarkoitus: ystävällisten tunteiden kohdistaminen itseensä.

1. Kuvittele ja katsele metsässä jotain luontoelementtiä, lintua tai kasvia, joka herättää sinussa miellyttäviä, ystävällisiä ja rakastavia tuntemuksia.
2. Kuvittele, että tämä luontoelementti katsoo sinua yhtä ystävällisesti kuin sinä äsken katsoit sitä. Miltä olosi tuntuu?
3. Suuntaa huomio itseesi. Ajattele itsestäsi yhtä ystävällisesti ja arvostavasti kuin sinä ajattelit luontoelementistä.
4. Tunnista ystävällisten ajatusten tuottamat tunteet ja tunnelma.
5. Missä ja miten voisit muutenkin osoittaa itselle ystävällisyyttä?

LIITE 3. Kysely

VOIMAANNU LUONNOSTA- ryhmän palaute.
Palautteet käsitellään nimettöminä.

Mitä ryhmätoiminta on sinulle antanut?

Ajatuksia ryhmätoiminnassa tehdyistä luontoharjoitteista?

Tuletko hyödyntämään harjoitteita jatkossa?

Millaista tukea sait ryhmästä omaan elämäntilanteeseesi?

Mitä hyvää ryhmätoiminnassa oli?

Mitä tekisit toisin?

Voisitko suositella tämän tyyppistä ryhmätoimintaa toisille omaishoitajuuden kokeneille?

Mitä muuta haluaisit sanoa?

Kiitos palautteesta!